

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

И.П. НЕУМЫВАКИН, Л.С. НЕУМЫВАКИНА

ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ



1

ЗДОРОВЬЕ В ВА

Книга пер

4-е издан

ЧП ХИЛИМОВА Ю.В.
СВ. N17334
ИНН. 643901796459
НМ 22027654
КЛ 0107

27.09.00 17:35

0079 4 36.00

*************36.00

ИТОГ*********36.00
НАЛИЧ 50.00
СДАЧА 14.00
СПАСИБО!
* ПФП 00005699*

И.П. Неумывакин
Л.С. Неумывакина

ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Книга первая

4-е издание



Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»
2000

ББК 53.54
Н 57

Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С.

ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ. *Книга первая.*
4-е издание. — СПб. «ДИЛЯ», 2000 г. — 256 с.

Авторы книги, врачи с многолетним стажем работы, рассматривают человека как саморегулирующуюся систему, где все взаимосвязано и взаимозависимо, а также знакомят с причинами заболеваний. Предложенные же советы помогут не только вылечить имеющиеся, но и предупреждать возникновение новых заболеваний, просто для этого необходимо приложить собственные усилия.

Книга значительно переработана, дополнена, содержит большое количество рекомендаций, рецептов, и нет сомнения, что она станет настольной для того, кто хочет быть здоровым.

Данная книга не является учебником по медицине.

ISBN 5-8174-0063-4

ОБ АВТОРАХ

Авторы книги — врачи-супруги Неумывакины, Иван Павлович и Людмила Степановна. Эта книга — результат переосмысления авторами взаимоотношений официальной и народной медицины и Человека на протяжении их многолетней врачебной практики.

Неумывакин Иван Павлович — профессор, доктор медицинских наук, Действительный член международной Академии Энергоинформационных наук, Медико-технических наук, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии, член Президиума профессиональной медицинской ассоциации народных целителей России, с 1959 года в течение 30 лет занимался вопросами космической медицины: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности.

Он автор более 200 научных работ, имеет 85 авторских свидетельств, большая часть которых посвящена поиску оптимальных методов и средств профилактики и лечения различных заболеваний с помощью НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО воздействия на организм: будь то метод гемосорбции, электронейролепсии (электроаналгезии), наружной контрпульсации, ультрафиолетового облучения биожидкостей или оздоровление человека с помощью различных способов и средств народной медицины. По его мнению, будущее медицины — в сочетании традиций, накопленных

официальной и народной медициной, единение физического и духовного Мира Человека.

На основании комплекса работ, выполненных совместно с ведущими специалистами различных областей науки, они разработали систему оздоровления человека, в основе которой лежат следующие принципы:

– человек — саморегулирующаяся, самовоспроизводящаяся биоэнергетическая система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше воздействия повреждающих факторов;

– любое заболевание имеет общие функциональные признаки и, в первую очередь, обусловлено нарушением биоэнергетического баланса и состоянием иммунной системы, зависимых от состояния соединительно-тканных структур (жидкая среда организма, кости, суставы, мышцы), восстановив которые практически без химических лекарственных средств, можно устранить болезнь. Только для этого необходимы собственные усилия больного и выполнение тех рекомендаций, которые даны в книге.

Людмила Степановна в течение 24 лет сочетала работу врача-рентгенолога и терапевта, была ярой последовательницей догм официальной медицины до того времени, как та (официальная медицина) не смогла её вылечить. С помощью средств народной медицины Людмила Степановна излечилась за несколько дней, после чего стала проявлять к ней интерес: освоила различные способы диагностики (иридодиагностика, биолокация, в том числе по фотографии, фантому, телефону и т. п.), мануальную терапию, способы очистки организма от шлаков, стала биоэнерготерапевтом, экстрасенсом-инструктором международного класса. Своим жизненным опытом Людмила Степановна подтвердила, что только переосмыслив причины заболеваний, корни которых лежат в нарушении Законов Природы и, в первую очередь, духовной сущности, питания и других факторов, можно излечить больного человека независимо от того, чем он болен.

ВВЕДЕНИЕ

В России с давних времен было развито народное целительство, накоплен громадный опыт, который до последнего времени не был востребован, а знахари преследовались как преступники. И только за последние 15–20 лет люди, которым официальная медицина уже помочь не могла, все больше стали интересоваться способами и методами, основанными на использовании собственных резервных возможностей и природных средств. И хотя официальная медицина, которая сама вышла из народной медицины где-то 150–200 лет тому назад, делает все возможное, чтобы дискредитировать это направление, делать ей это становится все труднее, т. к. к этому движению присоединяется всё больше врачей, которые на практике убеждаются в собственном бессилии.

Так в СССР, а затем в России появилась Ассоциация народных целителей, которая была призвана объединить и скоординировать усилия народных целителей, узаконить их методические приемы. Конечно, на этой волне возникновения альтернативной медицины появилось много пены, шелухи и т. н. «целителей», которые обещают вам за 1–2 сеанса излечить от любых заболеваний, но которые не имеют никакого отношения к медицине. Вот почему после проведения уже 3-х Международных конгрессов «Народная медицина России: прошлое, настоящее и будущее», создана «Профессиональная медицинская ассоциация народных целителей России». Основной задачей ассоциации является то, что традиционной народной

медициной, включающей достижения официальной и многовековой опыт народной медицины, должны заниматься только лица, имеющие медицинское образование, а за конечный результат должен отвечать врач, прошедший специальную подготовку по тем или иным разделам народной медицины. Координацией работ со всеми странами и развитием всех направлений народных целителей занимается Всероссийский научно-исследовательский центр традиционной народной медицины, возглавляемый доктором медицинских наук, профессором, академиком Яковом Григорьевичем Гальпериным, он же президент Профессиональной медицинской ассоциации народных целителей России. Вы спросите, почему на фоне достаточно убедительных успехов народных целителей различного рода шарлатаны, обещающие излечить вас от любого заболевания за 1–2 сеанса и не имеющие никаких правовых разрешений (лицензий от Минздрава РФ), так живучи и подрывают авторитет набирающего силу нового направления в медицине.

Это с одной стороны, а с другой, официальная медицина требует документального (проведение необходимых исследований до, во время и после лечения, а также отдаленные результаты) подтверждений о излечении больных. Это вообще дорого стоит, и народные целители не могут себе этого позволить, а на сравнительное изучение методов и средств, применяемых народными целителями, за счет средств бюджета никто не соглашается.

Вот вам один пример. Как уже упоминалось, в течение 8 лет проведено 3 Международных конгресса «Народная медицина России — прошлое, настоящее и будущее», и знаете кого там не было, несмотря на официальные приглашения? Правильно, представителей официальной медицины г. Москвы и МЗ РФ, хотя представителей из ближнего и дальнего зарубежья было до 30 стран. По телевидению иногда можно посмотреть кадры о хиллерах (людях, проводящих операции без ножа) как о шарлатанах,

приезжающих в Россию. Если бы вы участвовали в 3-м конгрессе, а там было более 1000 человек, то могли наблюдать следующую картину. На сцене накрыт стол белой простыней. Из зала просят выйти человека, у которого на теле есть опухоль. Выходит мужчина, у которого на верхней трети правого бедра опухоль размером 8х10 см. На вопрос, почему ее не удалили, отвечает, что несмотря на неоднократные обращения, никто удалять ее не хотел. Русский хиллер Андрей Затеев делает несколько пассов вдоль тела пациента, тем самым обезболив его, укладывает на стол, обрабатывает место опухоли спиртом и делает разрез скальпелем размером 4-5 см (а мог и просто пальцами). Крови нет, больной лежит, улыбается. Дальше Затеев пальцами начинает вылущивать опухоль, которую удаляет через 12 минут. После нескольких новых пассов руками края раны соединены, обработаны спиртом, наложена сухая повязка. Пациент встает со стола, улыбается, болей никаких не ощущает. Работают телекамеры, десяток корреспондентов газет. Опухоль разрезает один из присутствующих хирургов, убеждаясь, что здесь нет никакой мистики. Через 3 дня снята повязка, есть еще розовый рубец, от которого через 10–12 дней не останется и следа. Таких операций на конгрессе проведено несколько. Вы это видели по телевизору или читали в газетах? Вот вам и ответ на заданный вопрос. Это один из аспектов народных целителей, у которых, конечно, есть немало своих проблем, но что отрадно, к этому направлению присоединяются все больше врачей, разуверившихся в догмах официальной медицины, которая придерживается принципа— снять симптомы заболеваний, оставляя причину невыясненной, тем самым превращая пациента в хроника со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Немалую роль на пути становления и развития народной медицины в России сыграл Неумывакин И.П. — один из основоположников Космической медицины,

который в течение 30 лет, с 1959 года, отвечал за безопасность здоровья космонавтов, когда они находились в космическом полёте.

Учитывая большую значимость и важность возложенных на него задач, к этой работе были привлечены неординарно мыслящие ведущие специалисты различных ведомств и министерств, что позволило ему не только создать космическую больницу, в которой возможно было оказывать в том числе специализированную реанимационно-анестезиологическую помощь, но и новые направления в медицине.

Так, Неумывакин И.П. стоял у истоков зарождения сорбционной очистки биологических жидкостей (крови, лимфы, плазмы, ликвора), в последующем названной Ю.М. Лопухиным «Гемосорбция».

Созданный им метод электронейролепсии (электроанальгезии), воздействуя на подкорковые структуры (гипофиз, ретикулярную и либическую формации) индивидуально подобранной частотой, позволяет лечить практически любые функциональные расстройства. В случае необходимости, при проведении оперативных вмешательств, в сочетании с закисью азота этот метод является одним из самых щадящих способов общего обезболивания практически без использования наркотических средств. После операции через 15–20 минут больной приходит в сознание и нет смысла помещать его в реанимационную палату. Постнаркотической депрессии нет. Но, к сожалению, этот метод через 3–5 лет после его разрешения для использования в медицинской практике был «снят с производства».

В качестве основы для операционной в космических кораблях был предложен способ, в последующем названный «гнотобиологическим методом». Суть его заключается в следующем: руки хирурга и операционное поле находятся в специальной светопроницаемой полости с автономной системой вентиляции и переходным люком для

передачи необходимого материала и извлечения использованного. Это позволяло проводить операции в любых, в том числе полевых, условиях.

В поисках универсального воздействия на клеточные структуры было взято ультрафиолетовое излучение как основа жизнедеятельности организма. При введении в кровь УФ лучей, спектральный состав которых близок к солнечному, но который отсутствует в земной атмосфере, происходит т. н. частотно-резонансная энергетическая подпитка, приводящая к норме нарушенный энергетический потенциал клеток, процессы метаболизма, иммунорезистентность.

Квантовая терапия в определённом диапазоне УФ частот является средством не от конкретно какого-либо заболевания, а стимулирует жизненно важные функции организма благодаря активации его энергетических естественных механизмов, который уже сам наводит у себя порядок. Вот почему этот метод так эффективен при иммунодефицитных состояниях (хронические воспалительные процессы, бесплодие, вирусный гепатит, СПИД в серопозитивной стадии и др). Созданы ряд приборов не только для медицинской практики «Гелиос-01», но и для ветеринарной — «Гелиос-2», а также установка для облучения растений в определенный период вегетации или облучение воды с последующим поливом растений, что позволяет получать урожай в 1,5–2 раза больше практически без использования минеральных, химических удобрений. Но, к сожалению, этот метод также оказался невостребованным, несмотря на эффективность, подтвержденную различными ведомствами.

Космический полет — это стресс, который, конечно, сказывается на состоянии космонавтов. Если на Земле для снятия напряжения существуют транквилизаторы, которые помимо успокаивающего действия оказывают миорелаксирующий (расслабляющий) эффект, то в космосе их принимать нельзя. Вот почему для целей практики

космической медицины был создан аналог гаммааминомасляной кислоты — фенибут, который является дневным типом транквилизатора без каких-либо побочных действий. После приема фенибута вам становится все «до фени», с улучшением работоспособности в любых условиях, а также это средство снятия стрессов независимо от их природы, лечения любых функциональных расстройств. Не зря за создание фенибута авторы были удостоены Государственной премии Латвийской ССР.

Достаточно сказать, что его докторская диссертация «Принципы, методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности», выполненная в форме научного доклада (2 печатных листа), содержала данные около 40 авторских свидетельств.

Естественно, до 1989 года, когда Неумывакины работали в официальной медицине, отработка методов и средств народной медицины проводилась подпольно, и только с развалом СССР и выходом на пенсию они начали активно участвовать уже в становлении и развитии традиционной народной медицины. В настоящее время Иван Павлович — член президиума Профессиональной медицинской ассоциации народных целителей России, и вместе с Людмилой Степановной они признаны «Лучшими народными целителями России».

В настоящее время появилось множество книг, в которых даны рекомендации, как быть здоровым и не болеть. Как правило, авторы этих книг (честь и хвала им, которые на собственном опыте безнадёжных больных обрели здоровье и делятся с другими своим опытом), не имеют медицинского образования. Представьте себе, что вы собственную машину отдали ремонтировать сапожнику или пекарю. Ведь не отдадите! Так и с машиной, название которой — Человек. Им должны заниматься только врачи, убедившиеся в бессилии официальной медицины, но в сочетании знаний методов и средств народной медицины

могут добиваться значительных успехов. Здесь не имеется в виду хирургическая или реанимационная помощь, требующая срочных вмешательств.

Как можно спокойно читать советы таких народных целителей, которые рекомендуют, например, принимать всю урину, которую выделяете (кстати, уже достаточно много больных, у которых от этого наступили необратимые изменения из-за нарушения белкового баланса, или наступала смерть), или полный отказ от всех молочных продуктов? Это только подрывает авторитет традиционной народной медицины, набирающей силу, где каждый должен заниматься своим делом, и как говорится в Святом писании: «Богу — Богово, кесарю — кесарево».

Книга Неумывакиных «Здоровье в ваших руках», выдержавшая уже несколько изданий, содержит все то, что должен знать человек о своем организме, физиологии, патологии и способах лечения. Особая ценность книги в том, что в ней даны простые рекомендации, как с помощью того, что есть у вас на столе, в огороде, добавив собственные усилия, избавиться от имеющихся и предупредить возникновение возможных заболеваний.

Эта книга должна стать настольной для тех, кто хочет быть здоровым и приносить радость в первую очередь себе, людям и обществу.

Доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент Академии медицинских наук, действительный член Нью-Йоркской академии наук

Л.Л. Хунданов

ЧЕЛОВЕК КАК САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ СИСТЕМА

«ВОТ В ЧЕМ Я, НАПРИМЕР, НЕ РАЗБЕРУСЬ.
ДУША И ТЕЛО СЛИТЫ НЕРАЗДЕЛЬНО,
ТАК ОТЧЕГО ЖЕ ТЕСНЫЙ ИХ СОЮЗ
НЕ ОГРАДИЛ ИХ ОТ ВРАЖДЫ СМЕРТЕЛЬНОЙ?»

Гете

Работая с ведущими специалистами в области медицины, мы не только приобщались к последним ее достижениям, но все больше задавались вопросом: что же лежит в основе любого заболевания? И хотя они были для нас высочайшими авторитетами, мы не могли принять их туманных ответов или пространных объяснений возникновения заболеваний, о чём мы знали ещё со студенческой скамьи. Кардиолог прекрасно знал границы сердца, функциональные или патологические изменения, но не придавал значения состоянию желудочно-кишечного тракта, позвоночного столба. Уролог не мог объяснить взаимосвязь состояния печени с патологиями почек. Нет сомнения, медицина достигла и умеет многое, но в своем технократическом подходе к изучению человека она расчленила его на десятки частностей, сотни диагнозов, и за ними человек как единое целое исчез, был потерян. Таким образом, уже в начале 70-х годов нам пришлось с помощью специалистов «разобрать» организм на составные части, рассмотреть их взаимосвязи, снова собрать и



посмотреть на человека как на сложную энергоинформационную систему, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Если в недавние времена болезнь рассматривалась как «душевное» состояние, при котором психическое и физическое составляло единый процесс, то в настоящее время, особенно в нашей стране, психическое состояние при лечении вообще не принималось во внимание и до недавнего времени находилось на задворках медицины. И второе, не менее важное, что вытекает из первого: медицина продолжает заниматься лечением симптомов, в то время как причины заболеваний остаются невыясненными.

Авиценна (980-1037) говорил: «В арсенале врача три орудия: слово, лекарство, нож. Благодаря слову человек может распознать причину болезни, исправить ее и стать здоровым. Лекарством устраняется боль, так как словами врач не может объяснить причину болезни. Когда слова и лекарства бессильны, врач использует нож. Следствие болезни устранено, но причина, гнездясь в организме, готова снова привести к следующему нарушению». Не мешало бы многим академикам, возглавляющим те или иные направления в медицине, не только помнить об этом, но и направлять усилия своих исследований на выявление и устранение причин, а не идти по следам «преступлений», совершаемых в организме при заболеваниях.

Основной бедой медицины является переоценка собственных возможностей и недооценка защитных сил организма. Больного с помощью врача научили расслабляться, у него развивается направленность не на здоровье, а на болезнь. А ведь с помощью лекарств можно регулировать только отдельные биохимические реакции, все остальное должен делать сам организм: химические препараты, подменяя защитные силы, выводят их из строя, что особенно страшно в детском возрасте.

Как ни странно, но с развитием цивилизации у нас идет угасание духовной жизни, а вместе с ней умирает

свобода, при которой только и возможно раскрытие личности. Свобода — это осознанная необходимость выбора, которая имеет, как и всё в мире, две стороны процесса — Добро и Зло. С другой стороны, когда нет свободы — вроде бы жить легче, ни о чем думать не надо, не надо принимать никаких решений, все делается за вас. Меняется отношение к труду, смыслом жизни становится потребительское отношение: побольше урвать, поменьше дать. Происходит разрушение семейных отношений, теряются глубинные связи, понимание между людьми, что, в свою очередь, сказывается на здоровье. Несмотря на огромные достижения в медицине, у нас нет науки о здоровом человеке, нет системного подхода к рассмотрению болезни как частного проявления общего заболевания организма. Принцип симптоматического лечения, возведенный в культ, как правило, безрезультатен. В космическом полете на орбитальной станции «Салют-7» произошел такой случай: из строя вышли температурные датчики, батарейки сели, а датчики показывали норму. Больших усилий потребовалось космонавтам В. Джанибекову и В. Савиных, чтобы устранить неполадку и спасти станцию. Так и в организме — любое нарушение сказывается на работе всего организма через систему связей нервов, сосудов, энергетических каналов и т. п.

ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ И СТАРЕЮТ ЛЮДИ

Что же такое болезнь, старость? Жизнь — это процесс, в котором параллельно идет борьба противоположностей, старого и нового с одновременным стремлением организма к постоянному саморегулированию. По мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и, как следствие этого, в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Болезнь же — это состояние организма, которое можно

корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Одной из самых распространенных теорий старения является холестериновая. Во всем мире сейчас ведется строгое наблюдение за уровнем холестерина. его норма в пределах 200 мг на дециметр крови. Одни исследователи считают, что повышение холестерина является серьезным фактором риска, особенно для сердечно-сосудистых заболеваний: инфарктов, инсультов. Поскольку основными поставщиками в организм холестерина являются животные жиры, то, изменив режим питания, можно добиться его снижения. Другие говорят, что все это так, но эскимосы, например, едят много животных жиров, монголы съедают по 1 кг мяса в день и пьют молоко с жиром, а атеросклеротические изменения у них выражены меньше, чем у европейцев. У немцев средний уровень холестерина больше, чем у американцев, а инфарктами они болеют меньше. Кто же прав? Известно, что холестерин играет громадную роль в жизни мембран клеток, в том числе и нервной системы, гормонов, витаминов, ферментов. Получаете вы холестерин или нет, организм должен сам его добывать для осуществления жизненно важных функций. В печени его образуется около 5 г ежедневно, что составляет 85 % потребности, а остальное организм получает с пищей. Чем старше возраст, тем холестерина нужно больше для устранения поврежденных клеток. В организме существует два вида холестерина, являющихся составной частью липопротеидов: с низкой плотностью и высоким содержанием холестерина (ЛНП) и с высокой плотностью, но низким содержанием холестерина (ЛВП). Первый вид стремится осесть в сосудах, мембранах клеток, в то время как второй извлекает его оттуда, доставляет в печень, где он обезвреживается.

Помимо высокого содержания холестерина факторами риска, способствующими развитию болезней, старению, является курение, излишний прием алкогольных напитков,

ограничение двигательной активности, нерациональное питание. Например, у детей, проводящих у телевизора или компьютера 3–4 часа в день, на 50 % больше холестерина, чем у детей, ведущих подвижный образ жизни. Во время движения, особенно бега трусцой, за счет активной работы мышц разогревается тело и температура повышается на 0,5–1,0° С и более, что улучшает растворение атеросклеротических бляшек, в основе которых лежит ЛНП, а активность ЛВП повышается, что способствует лучшему захвату и переносу «плохого» холестерина в печень, где он и утилизируется. Через 3–5 месяцев такой жизни вам незачем будет измерять уровень холестерина в крови, организм сам наведет у себя порядок, что отразится на нормализации уровня кровяного давления, урежении пульса, улучшении самочувствия, работоспособности.

В последнее время появилась новая теория развития атеросклеротического процесса, связанная с ферментом гомоцистеином (Мак Калли, США). Этот фермент образуется у нас на 4/5 только в организме и служит основой для стромы, своего рода перемычек в мускулатуре, что помогает им сокращаться. Чтобы образовался гомоцистеин, необходим комплекс витаминов группы В и незаменимая аминокислота метионин (животные белки). Вместе с тем известно, что витамины группы В синтезируются в кишечнике, в котором, как правило, нарушено полостное и мембранное пищеварение, и печени, а это противораковая защита, их недостаток, в свою очередь, приводит к дефициту гомоцистеина, мышца становится «рыхлой» и вот туда-то и устремляются жировые клетки, образуя атеросклеротические бляшки, плохо работают кишечник, печень. Выходит, что первичным в атеросклерозе является недостаток гомоцистеина, всё остальное является вторичным.

Некоторые специалисты отводят определенную роль в развитии атеросклеротического процесса генетическому фактору, где всё запрограммировано.

Сейчас появились сообщения американцев о том, что изменив код хромосом, можно продлить жизнь человека до 300–400 лет. Конечно, можно заставить тело быть молодым, но на генетическом уровне вы все равно останетесь неизменным, это заложено в нас Природой. Вместе с тем молекула ДНК, лежащая в основе генетического кода человека, за многовековую историю не меняется. Это ли не является лучшим доказательством, что обезьяны никакого отношения к нашей родословной не имеют, а развиваются своим путем. Значит, дело в чем-то другом.

На самом деле запрограммировано не старение, а тип обмена веществ. Например, мышь живет 2 года, кролик, собака — до 15 лет, корова — 25–30 лет, слон — до 100 лет, а есть бабочки, живущие 10–12 часов. Если взять курицу, живущую около 10 лет, но кормить по рецепту С. Аракеляна, то она может жить 20 лет и при этом нести яйца. Таким образом, в каждый вид организма заложена программа развития, где процессы старения начинаются с момента оплодотворения яйцеклетки, нарушения процесса саморегуляции, передачи информации. В организме, образованном слиянием двух клеток, по идее, белковые структуры должны быть одинаковыми, а получается, что функции их различны. Оказывается, старение организма — это новое качество, и оно вовсе не означает снижения жизненно важных функций. **Исследования показали, что из более чем 100 ферментов, существующих в организме, 42 с возрастом свою активность снижают, у 43 она остается в норме, а у 20, наоборот, увеличивается. Выходит, что старость — это не болезнь, а состояние, зависящее от того, куда вы себя загнали сами или с помощью врачей.**

Одна из теорий старения придерживается того, что при окислительно-восстановительных процессах в организме образуются свободные радикалы, представляющие собой высокоактивные и агрессивные химические обрывки молекул, имеющих неспаренный электрон. Как раз с этими свободными радикалами академик Н. Эмануэль и

американский ученый Д. Харман связывают повреждение белков, нуклеиновых кислот и, особенно, мембран клеток, возникновение рака, атеросклероза и других болезней. Вместе с тем, организм как саморегулирующаяся система имеет свое противоядие против свободных радикалов, так называемые антиоксиданты. Общеизвестно, что со старением потребление кислорода снижается, в связи с чем генерация свободных радикалов падает, но их агрессивность, а следовательно, повреждающий процесс возрастает. Чтобы избежать этого, оказывается, достаточно повысить двигательную активность и использовать больше натуральных продуктов, тем самым усилить активность антиоксидантов, в том числе и иммунную систему, в результате чего старость отступает.

Одним из оригинальных взглядов на процессы старения и заболевания раком является теория профессора Коцу-зо Пири, известная всему миру как система здоровья Ниши (Япония), связанная с нарушением обменных процессов. Как известно, переработка, сгорание пищи идет с достаточным количеством кислорода, которого всегда не хватает при употреблении вареной, жареной пищи, большого количества животных белков, молочных продуктов, при малом количестве растительной пищи, курении, приеме алкоголя и т. п. В норме химические реакции при сгорании продуктов идут следующим образом: пища — глюкоза, молочная, уксусная, муравьиная, пировиноградная кислоты, вода и углекислый газ. При их нарушении (нехватке кислорода) образуются щавелевая кислота и окись углерода, которые, по мнению Коцу-зо, и являются причиной всех бед, связанных с заболеваниями, в том числе развитием рака.

При варке, жарении органическая щавелевая кислота, содержащаяся в растительной пище, превращается в неорганическую, которая имеет большое родство со свободным кальцием, образуя при этом нерастворимую и трудновыводимую щавелевую соль. Последняя как раз и

вызывает очень резкие изменения в *соединительной ткани*, входящей в состав оболочек, сосудов, нервов, суставов, способствуя образованию камней, накоплению шлаков в организме. Единственным средством выведения неорганической щавелевой кислоты и ее солей из организма является органическая щавелевая кислота, содержащаяся в растительных продуктах. Рекомендации, которые дает Коцу-зо, достаточно просты: здоровая пища, употребление растительной пищи не менее чем в 3 раза больше, чем вареной, что в какой-то мере компенсирует нарушение химических реакций, хорошо работающая кожа (контрастные души, обливания, воздушные ванны), хорошо работающий кишечник, нормальное состояние психики и ряд физических упражнений.

Существует теория старения И. Мечникова, суть которой заключается в самоотравлении организма из-за плохой работы желудочно-кишечного тракта. В настоящее время на человека воздействуют десятки тысяч химических веществ, но все зависит от функционального состояния организма. Если желудочно-кишечный тракт, как отдел снабжения, не может обеспечить переработку продуктов до конечных их составляющих и не в состоянии поставлять необходимые вещества органам, без которых невозможно нормальное осуществление окислительно-восстановительных процессов, происходит дисбаланс, сбой в организме. Взять ту же иммунную систему, клетки которой должны очень быстро возобновляться. При нарушении обменных процессов, а это в первую очередь состояние желудочно-кишечного тракта, иммунная система разучивается узнавать даже собственные клетки организма, на которые начинает нападать сама, а чужие клетки оставляет без внимания. Этот процесс получил название аутоиммунной болезни. В чем, например, бессилие официальной медицины против борьбы с теми же онкологическими заболеваниями? Дело в том, что рентгено- и химиотерапия не только убивает Т- и В-клетки, родоначальников

иммунной системы, но и разрушает ткани, где они воспроизводятся. Ведь нужно не убивать внутренние резервные силы организма, а, восстановив их за счет регуляции обменных процессов, состояния желудочно-кишечного тракта и других факторов, избавиться от любого заболевания собственными силами. Организму только не нужно мешать — ему надо помочь!

Наиболее «продвинутым» специалистам уже известно, что любое заболевание — это электромагнитный голод, который мы испытываем, живя и работая в «банках Фарадея» (железобетонные перекрытия жилищ, конструкции машин, космических кораблей и т. д.). Вот почему в настоящее время человечество испытывает потребность в поисках средств и методов подпитки космической энергии.

Интересна теория старения и заболеваний В. Райха, который связывает их с нарушением биологической пульсации: периодическим сжатием и растяжением, что свойственно всему живому. При заболеваниях и старении процессы сжатия преобладают над растяжением, в результате чего ткани теряют упругость, сморщиваются. Этот процесс, названный Райхом биопатией, проявляется при любом заболевании. Для устранения процесса биопатии Райх предложил удивительно простое устройство и назвал его «оргонным аккумулятором» (оргон —энергия, пронизывающая все, что нас окружает, и испускаемая Солнцем). Устройство представляет собой ящик, выполненный из дерева, без гвоздей, внутри выстланный листовым железом. Заземление не допускается. По мнению Райха, такое устройство вбирает, концентрирует и удерживает в себе «атмосферный оргон», и если каждый день находиться в нем до 30 минут, то такой аккумулятор, насыщая организм энергией, способствует расширению тканей. При этом происходит резкая интенсификация обменных процессов, восстановление пульсации, а патологические очаги рассасываются. Проведенные Райхом

наблюдения над больными, в том числе и онкологическими заболеваниями, показали достаточно хороший эффект. В последующем академик АН Белоруссии А.И. Вейник доказал, что в таком ящике аккумулируется не энергия, а время, проявляющееся в виде энергетических феноменов и названное им «хроносами». Лучше всего ящик делать не 4-х, а 6-угольным, что создает «эффект полостных структур».

Аналогичными свойствами обладает пирамида, выполненная в рост человека, которая устанавливается с учетом строгой ориентации по сторонам света. Появилось сообщение, что такой ящик надо делать без дна, что позволяет человеку, стоящему босиком на земле, лучше сбрасывать накопившееся статическое электричество и подзаряжаться новым. Сверху такого ящика ставят пирамиду, где соотношение основания к рёбрам должно быть как 43,5 : 46,3 см, двери — вставные.

В настоящее время много шума идет вокруг пирамид А.Е. Голода. По данным А.Е. Голода, не только меняется структура пространства внутри камеры (пирамиды), но она улучшается вокруг неё, за счет чего даже изменяется экологическая обстановка.

Например, на озере Селигер, где построена пирамида, вода перестала цвести и в ней появились раки, давно здесь исчезнувшие. При встречах с ним мы выяснили, что его конструкции пирамид не отвечают классическим формам (египетские), а выполнены не из природных, а синтетических материалов и не позволяют проявиться присущим пирамидам свойствам.

Еще более любопытное в Природе подсмотрел один из ведущих врачевателей человеческих душ доктор филологических наук Ю.А. Андреев, подсмотрев за черепахой. Живя в панцире, своеобразной полостной структуре, как ни одно живое существо в мире, не замечая времени, она живет долго, до 300 и более лет. Такая конструкция панциря обладает свойством концентрации энергии,

времени, пребывать в котором долго черепахе помогает отверстие побольше спереди и поменьше сзади.

Замечено — сделано. Сотворил подобие панциря черепахи, состоящего из двух створок с деревянными ребрами размером 2,5х1,5 м, высотой 1,6 м, обтянул каркас хлопчатобумажной тканью, пропитанной воском. Внутри размещен топчан. Металлических частей нет. Створки с одной стороны соединены петлями. Помещая туда человека, Ю.А. Андреев заметил, что если пациент находится там 1-2 часа, то у него складывается ощущение, что он там был 10-15 минут. Но если у Ю. Андреева это хорошо получается (он учитывает дату рождения, знак Зодиака, рассчитывает время пребывания в пирамиде, предварительно энергезируя ее своей энергией), то у других в большинстве случаев наблюдаются резко отрицательные результаты, вплоть до проявления свойств вампира, когда без постоянной потребности в подпитке энергией человек уже жить не может. Только необходимо учесть, что пользоваться такими пирамидами нельзя в квартире, только на улице, и находиться в ней от 5 до 10 минут, некоторые сидят в них до 30 минут. Здесь еще много неясного, и требует детального изучения, известно лишь, что люди, находившиеся продолжительное время в пирамидах, как правило, умирали среди относительного благополучия.

Дисбаланс, который наблюдается при любом заболевании, происходит именно потому, что сознание и тело плохо скоординированы. Все, что нас окружает, состоит как бы из двух оболочек: одна — видимая, физическая, и другая, связанная с Единым информационным полем Вселенной на квантовом уровне и распространяющаяся в виде волн, не имеющих преград. Если у неживой природы частотный спектр постоянен, то у человека, живых существ он динамичен и его частота зависит от многих факторов, как внешних, так и внутренних.

Сейчас много говорят об искусстве тибетской медицины,

когда по пульсу можно определить диагноз. Как это возможно?

Известно, что каждая клетка, орган работают на собственной, определенной частоте, которая передается по пульсу, как по проводам, и по характеру его изменения, после соответствующей подготовки, можно проводить диагностику заболеваний. В последнее время все большую значимость стало приобретать новое направление в медицине — «биорезонансная медицина». Дело в том, что каждый наш орган работает на заложенной природой частоте, почему мы и записываем ЭКГ, ЭЭГ, а каждый человек имеет индивидуальную частоту электромагнитного излучения. Известно, что при возникновении заболевания меняется частота работы того или иного органа (уменьшается или увеличивается) и, воздействуя на орган физиологической частотой, которая накладывается на заложенную Природой, т. е. создавая резонанс, глушится патологическая частота, тем самым восстанавливая работоспособность органа.

Наше тело — это не только физическое проявление, а носитель квантовой энергии, пронизывающей все, что создано Природой. Оказывается, в психическом настрое на выздоровление заложена громадная сила, без чего также трудно бороться как с заболеванием, так и со старостью. Официальная медицина рассматривает человека, его тело как систему, постепенно подвергающуюся процессам старения. Еще греческий философ Гераклит говорил, что нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды. Так и в теле все находится в движении, динамике, каждая клетка живет по своему закодированному ритму: эритроцит — 4 месяца, кожа 35-40 дней, костная ткань 3-4 месяца, тело обновляется на 98 % в год. Если до недавнего времени считалось, что клетки мозга и сердца живут без воспроизведения столько, сколько длится наша жизнь, то в последнее время уже есть доказательства, что при определенных

условиях они восстанавливаются. Удивительно, что одна клетка ДНК организма создает разные клетки со своим сроком жизни. Если посмотреть в микроскоп, то клетка нейрона мозга похожа на аналогичную клетку в слизистой носа, но первая живет долго, а в носу обновляется через месяц.

В настоящее время установлено, что многие болезни связаны со стрессовыми ситуациями, превышающими возможности организма, где активность иммунной системы снижается. Родоначальник понятия стресса, канадский ученый Ганс Селье, определил стресс как совокупность защитных приспособительных реакций, возникающих в организме на любые изменения. Отмечено, что после больших физических или стрессовых нагрузок в крови и слюне исчезают элементы иммунной защиты — белки-иммуноглобулины, и организм остается безоружным. В момент стресса, когда изменяется кислотно-щелочное равновесие и происходит резкий выброс гормонов в кровь, увеличивается количество особых рецепторов, которые захватывают иммуноглобулины. Эти молекулы под действием ферментов распадаются и усиленно выводятся из организма. Только через 2–3 недели в крови восстанавливается исходный уровень белков иммунной системы, и именно в этот промежуток времени человек может заболеть.

Чем сильнее стрессовая реакция, тем заметнее эти сдвиги. Оказывается, все хорошо в меру. Получается, что стрессовая реакция, с одной стороны, приводит к мобилизации энергетических ресурсов для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в этой ситуации, а с другой — становится фактором их нарушения. В случае, если она сразу не реализуется (раньше наши предки в этом случае или убегали или дрались), приводит к срыву психо-эмоциональных реакций, а в последующем к функциональным или органическим расстройствам.

Адаптационные механизмы лучше проявляются, е...

их систематически тренировать постоянными, не очень сильными нагрузками: физические упражнения, бег трусцой и т. п. В случае же сильного стресса, такой организм сможет нормально на него реагировать без каких-либо серьезных последствий. В противном случае, если стрессовые нагрузки сильны и постоянны (конфликты, профессиональный спорт и др.), человек становится больным.

Если продолжать разговор о стрессе, то в первую очередь он сводится к страху, который, по мнению некоторых ученых, является фактором, лежащим в основе любого заболевания.

Эта оригинальная теория возникновения заболеваний предложена доктором Николаем Григорьевичем Пешковым (Павлодар). Он считает, что в основе любого заболевания лежит страх, который вызывает блокировку регуляторных механизмов, спазмы капилляров и может медленно или быстро привести к болезни. Заставляя человека изложить на бумаге свою «историю болезни», как бы исповедуясь перед самим собой (себя ведь не обманешь), больной, вынимая из души «занозу», выздоравливает.

Не реализованные в момент страха выделенные химические вещества — адреналин, кортизон и др., постепенно накапливаясь, достигают критической массы и вызывают изменения в иммунной, гормональной системе, что ведет к снижению возможности организма к саморегуляции и самовосстановлению.

Страх — это когда у человека нет возможности ответить адекватно на сложившуюся ситуацию: сказать своему начальнику все, что вы о нем думаете, мы боимся заболеть, потерять, умереть. Например, М. Лежепеков считает, что рак — это на 100 % результат обиды и страха.

Клетка — сложная биологическая структура, в которой происходят энергетические и информационные процессы. Чем больше клетка работает, тем интенсивнее происходят в ней биохимические и энергетические процессы, тем здоровее человек. И наоборот, чем меньше

клетка работает, чем меньше она тренирована, тем чаще химические реакции в ней неполноценны, что приводит к образованию вместо углекислого газа окиси углерода, а следовательно, к самоотравлению организма. Этому также способствует курение, прием алкоголя, избыток жира, сахара. На этом фоне слабеет иммунная система, ответственная за борьбу с внешними и внутренними повреждающими факторами, и резервные возможности тают, не подкрепляемые тренировкой. Клетка как основная структурная единица организма «зашлаковывается», обменные процессы идут в ней медленнее, что, в свою очередь, приводит к дисгармонии в работе органов, систем, а отсюда недалеко и до заболевания. Необходимо только знать, что Природа поступила мудро, дав нам 8–10-кратную степень надежности систем организма, которая всегда сильнее любых повреждающих факторов.

В последнее время появилась паразитарная теория возникновения заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта, рака, СПИДа и т. п. (Т.Я. Свищева, В.А. Мельникова). Не зря говорят, что «новое — это давно забытое старое».

Дело в том, что наш организм населен самыми разнообразными простейшими микробами, вирусами, грибками и т. п. паразитами, которых не счесть, и главное, все должны уживаться друг с другом. Любое же заболевание — это активизация той же микрофлоры, которая, борясь за свое существование, вырабатывает свои антитела против лекарственных и других средств, в результате чего становится еще более вирулентной, агрессивной. Получается замкнутый круг, когда на борьбу с заболеваниями требуется больше усилий, но с отрицательным результатом. Сейчас эти паразиты, те же прионы, совсем озверели. Взять ту же трихомонаду, которую Т.Я. Свищева обвиняет во всех смертных грехах и которая жила до нас и будет жить, когда нас не будет.

Сводить всё к трихомонаде, конечно, нельзя, например обнаружен почвенный грибок заамснела, вызывающий заболевание гораздо сильнее, чем СПИД, не говоря уже о вирусном гепатите. Некоторые исследователи говорят, что в начале XXI века следует ожидать еще более опасных инфекций и соответственно болезней. Все дело в самом человеке, его иммунной системе, ее готовности поддерживать нормальное функциональное состояние организма, силы которого должны быть всегда больше любого повреждающего фактора, в том числе и микромира, населяющего наш организм. Просто эту «армию паразитов», среди которых много полезных, надо держать в чёрном теле и не давать ей проявлять себя.

Откуда берется патогенная микрофлора в организме? В первую очередь, это ослабление организма, легко усвояемые углеводы, рафинированные продукты, изделия из муки высокого помола, жареное, жирное, копчености, молоко и т. п.

Организм больных людей питается не продуктами расщепления недавно съеденной пищи, а продуктами распада, отходами этих самих паразитов, чему способствуют гнилостно-бродильные процессы, происходящие в организме в результате нарушения режима питания, активного движения. Всё это создаёт прекрасные условия для активации всей этой биологической «живой грязи», тех же трихомонад, хламидий, кандид и т. п., которые, отслеживая организм на энергоинформационном уровне, могут делать с ним всё что захотят, характер заболеваний при этом не имеет значения. Надо просто восстановить внутреннюю эндоэкологическую среду, освободить ее от грязи, шлаков, тем самым запускаются механизмы **саморегуляции и самовосстановления**, конечно, при проявлении достаточной **самодисциплины** (правило 3-х С), если, конечно, хотите быть здоровым.

Многих сейчас интересует проблема рака, ибо теорий его возникновения существует много, но однозначного

ответа нет. Только общеизвестно, что онкозаболевание — это онкохирургия, лучевая, химио- и иммунотерапия — тупиковая ситуация.

Вместе с тем, на основании громадного материала как в США, так и в России практические врачи пришли к выводу, что рак — это образ жизни больного и в первую очередь связан с фактором питания. Любая клетка организма, в зависимости от своего предназначения, живёт время, отпущенное ей Природой, например клетки крови живут около 4-х месяцев. Так вот, на каком-то этапе своего развития в результате какого-либо фактора клетка прекращает свой рост и начинает мутировать, изменяя программу самореализации. Так как это происходит с клеткой организма, то на первоначальном этапе эти изменённые клетки не воспринимаются организмом как чужие, а когда процесс их размножения зайдёт далеко, то уже поздно, образуется опухоль.

Раковые клетки любят твердую пищу (вареная, жареная, копченая, жирная, животные белки), которая способствует закислению организма. Вы должны знать, что PH крови в норме должно быть 7,35–7,45, венозной крови и межтканевой жидкости 7,26–7,38. Установлено, что даже незначительное снижение кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления, т. н. ацидоза, вызывает резкое падение активности внутриклеточных процессов, органы и системы организма начинают работать с большим напряжением, ухудшается самочувствие, падает работоспособность. Или иначе, чем больше в организме грязи, тем слабее работает иммунная система, и здесь-то включаются в процесс различного рода паразиты (те же трихомонады), которые, по данным Т.Я. Свищевой и являются причиной рака, инсульта, инфаркта и т. п.), что вместе взятое «добивает» организм появлением заболеваний независимо от характера его проявления.

Это, конечно, несколько упрощённый взгляд на довольно сложный процесс возникновения онкозаболевания

но наша врачебная практика позволяет согласиться с этими взглядами. Вот почему, не нормализовав работу желудочно-кишечного тракта и особенно печени, практически невозможно бороться с таким грозным недугом, как рак.

Нам импонирует теория гомотоксикологии, предложенная немецким врачом Г. Реквегом (1955 г.). Он считает, что болезнь— это ослабление защитных (иммунных) сил организма, которые не могут справиться с внутренними или внешними «врагами», которые проходят 6 стадий:

1. **Стадия выделения**, когда все виды шлаков выделяются физиологическим путем, регулируемым самим организмом.

2. **Стадия реакции**, когда организм на наличие шлаков реагирует температурой, насморком, кашлем, болями, запором, поносом, потом, покраснением, уплотнением, нагноением.

3. **Стадия накопления**, перераспределения большого количества шлаков. Эта стадия проявляется в виде ожирения или похудения, образования липом, полипов, различного рода папиллом, фибром.

На этих трех стадиях организм еще сам может справляться с возникшими отклонениями, ибо процесс идет на уровне общей тканевой зашлакованности. При дальнейшем накоплении шлаков происходит изменение в клеточных органных структурах, что в последующем уже может сказаться на генетическом уровне.

4. **Стадия насыщения**. Проявляется, как правило, субъективными симптомами при минимальном количестве объективных, когда ставят диагноз: вегетососудистая дистония, нарушение обмена веществ, «синдром усталости» и т. д. Эта стадия называется еще «немой» или «молчащей».

5. **Стадия дегенерации**, разрушения, при которой уже объективные признаки, хотя и слабые, но дают о себе знать при лабораторных исследованиях и более выраженных симптомах.

6. Стадия озлокачествления. Когда зашлакованность пронизывает все структуры тканей, клеток, жидкую субстанцию, кровь, лимфу, межклеточную жидкость.

Подобное явление носит название «помойного ведра», когда в течение жизни оно наполняется шлаками, процесс переработки которых постепенно выходит из строя, а как от них избавляться, никто не учит.

В настоящее время физиология старости рассматривается как процесс увядания, когда клетка якобы должна неизбежно претерпевать соответствующие изменения, сморщиваться, подвергаться соединительно-тканному перерождению, снижению биохимических процессов и т. д.

Считается, что наш мозг, сознание в течение жизни использует только 10 % своих возможностей, а где же остальные 90 %? Русские мыслители XIX – начала XX веков Н. Федоров, К. Циолковский, В. Войно-Ясенецкий и др. доказывали, что помимо сознания, у человека есть душа, сверхчувственное сознание, находящееся в подкорковых образованиях, которые материалистами всегда рассматривались как какой-то придаток, не принимающий никакого участия в разумной деятельности человека, а только регулирующий вегетосоматические функции. Оказывается, наше подсознание играет не меньшую, если не большую роль в жизнедеятельности человека, ибо как раз здесь-то и находятся эти 90 % неиспользуемых нами возможностей. Только для достижения успеха надо скоординировать сознание с подкорковыми образованиями, которые, связывая нас с Природой, выводят на новый уровень сверхсознания.

Одним из доказательств сказанного является следующее: доктор Джэй Глэзер в 1986 г., исследуя одно из химических веществ — дегидроэпиандростерон (считается, что он связан со старением), обратил внимание, что если максимум этого вещества в организме наблюдается в 25 лет, то к 70 годам его остается около 5 %. Занимаясь медитацией, уровень дегидроэпиандростерона повышается

до 40 и более процентов, а каждый год таких занятий медитацией снижает биологический возраст человека на один год.

Значительная роль в старении принадлежит работе нашего «3-го глаза», который во время развития ребенка во внутриутробной жизни превращается в гормональную железу эпифиз, т. н. шишковидную железу.

Мелатонин, вырабатываемый эпифизом, — это гормон, регулирующий все органы эндокринной и иммунной системы, это рост, умственная и физическая работоспособность и многое другое. С возрастом мелатонина вырабатывается меньше, что приводит к различным за-болеваниям. Замечено, что мелатонин вырабатывается только во время сна, в состоянии медитации. Вот почему его много у слепых, которые намного реже страдают онкозаболеваниями, гипертонией и др. Если у вас, например, между 4–5-ю и 9 часами утра произошел сердечный прис-туп, то виноват в этом мелатонин, которого у вас мало или нет. Этот гормон контролирует норму гормонов, например, эстрогенов у женщины, т. к. их избыток или же недостаток — это уже рак молочной железы, половых органов.

Как добиться, чтобы у вас мелатонина было достаточно в любом возрасте, вы узнаете из того, что прочитаете в книге.

Следовательно, старость не болезнь, а состояние, которое зависит от характера нашего мышления, сознания, направленное на удовлетворение насущных потребностей человека, когда духовная сторона выключена из жизни, что разрушительно влияет на функции организма. Изменив только сознание, независимо даже от характера питания, образа жизни, можно привести себя в равновесие, живя по законам Вселенной, Природы (Гармонии, Добра, Милосердия, Нравственности и др.), и достичь физического и духовного здоровья.

Для того чтобы понять, что такое болезнь, надо знать, что такое здоровье, а до сих пор, несмотря на многочис-

ленные теории, единого мнения на этот счет нет. Многие исследователи в интегративной форме здоровье понимают как оптимальную форму жизнедеятельности организма, обеспечивающую ему наиболее совершенную адаптацию к внешней среде. Но здесь ничего не сказано, а за счет чего это обеспечивается, что лежит в основе первоначального возникновения заболевания. Еще почти сто лет тому назад великий русский ученый И.И. Мечников говорил, что « ...человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань». Оказывается, ничего не надо было создавать, а заняться разработкой этого положения, которое позволило бы решить практически все проблемы, связанные со здоровьем. Мы были, в какой-то мере, не только свидетелями, но и участниками разработки теории возникновения заболеваний, связанных с соединительно-тканной недостаточностью, которую развил доктор медицинских наук Алексеев Александр Алексеевич. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит как бы из двух составляющих: сами клетки органов, занимающихся специфической деятельностью, будь то желудок, печень, и его строма — соединительная ткань. Известно, что развитие человека начинается с деления клетки, вернее генов, носителей наследственной информации. Если происходит что-то хотя бы с одним из генов, то клетка заболевает или умирает. В результате чего могут происходить эти изменения?

Организм человека формируется из трех зародышевых листков: эктодермы (голова, кожа), энтодермы (внутренние органы) и мезодермы (соединительная ткань, основной функцией которой является защита, питание, опорная и сократительная деятельность). Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, плазма, межтканевая, внутриполостная, спинномозговая жидкость), твердая (кости, хрящи, волокнистая, мышечная ткань) и гелеобразная (суставы, глаза) и т. д. Так как организм старается защитить работу органов от влияния

токсических веществ, то они, в первую очередь, задерживаются в соединительно-тканных структурах, в которых происходят застойные процессы, их зашлакованность. Именно здесь, а это около 85% общей массы тела, заложена первопричина возникновения любых, вначале функциональных, а затем и патологических отклонений, независимо от их нозологических форм.

Главенствующая роль соединительно-тканных структур лежит не только в обеспечении и поддержании функциональной дееспособности органов, но и в передаче информации благодаря т. н. волновому геному (Гаряев П.П.), связывающему метаболические процессы организма с внешней средой благодаря полевым структурам. Начало нарушения этого процесса лежит в образе жизни, смешанном питании, нарушении работы желудочно-кишечного тракта, ограничении двигательной активности и других факторах. Поддерживая соединительно-тканную систему на должном функциональном уровне или восстанавливая ее с помощью данных в книге рекомендаций, можно не только избавиться от имеющихся, но и, что не менее важно, предупредить возникновение любых возможных заболеваний.

Здесь приведены только основные теории возникновения заболеваний, старения, а их гораздо больше, и все они в какой-то мере правильны. Но... простому смертному до этих теорий нет дела, ему хочется просто быть здоровым. Оказывается, только в этом желании, которое как раз и должно реализоваться, заложена громадная сила, помогающая человеку обрести физическое и психическое здоровье, чему и поможет эта книга.

Мы же, взяв за основу разработок теорию возникновения заболеваний за счет кишечной аутоинтоксикации И. Мечникова, задались целью с помощью различных средств устранить её и тем самым нормализовать работу органов и систем организма. Вот почему родилась идея создания детоксикационной терапии с помощью различного

рода сорбентов, в последующем названная ректором 2-го Мединститута Ю.М. Лопухиным с соавторами гемосорбцией.

В настоящее время метод гемосорбции широко используется в медицинской практике, особенно такие ее виды, как плазмофорез, лимфосорбция, как менее травматичные способы очищения внутренних сред орга-низма. Однако и здесь официальная медицина идет по пути обмана больных: очищая плазму или лимфу (1–2 литра) вместе с необходимыми для организма вещест-вами на молекулярном уровне, её вновь вливают в грязную среду организма (2/3 веса тела), тем самым привязывая пациента к данному методу.

Если вы сами очистите свой организм и будете придерживаться предложенных в книге рекомендаций, вам не понадобятся подобного рода дорогостоящие процедуры. Этот способ незаменим при острых отравлениях, а у хронических больных, как авторы этого метода, рекомендуем использовать только в редких случаях как промежуточный этап к выздоровлению.

Если вернуться к медицине, то до сегодняшнего дня продолжается ее зацикливание, направленное на уточнение диагнозов и разработку новых, более сильных лекарственных средств. Вместе с тем, существуют подходы к профилактике и лечению заболеваний независимо от их патогенеза, основанные на неспецифических воздействиях, активизирующих иммунную систему и нормализующих биоэнергетические процессы, т. е. соединительно-тканную систему. Они сами, с помощью системы саморегуляции (кроме острых и тяжелых состояний) способны навести в организме порядок. Конечно, для этого необходимо знание физиологических процессов и собственные усилия, без которых невозможно быть здоровым. Оказывается, *все в наших руках!*

Итак, что собой представляет человек и его первооснова — клетка?

Человек — это сложная энергоинформационная система, состоящая из взаимодействующих органов. В свою очередь, они состоят из клеток, представляющих ту же систему сложных биоэнергетических процессов, которым в последнее время все больше уделяют внимание биофизики, биологи, физиологи, так как в конечном счете от них зависит наше здоровье. Например, с помощью генной инженерии можно многого добиться, но если вся сложная биоэнергетическая система организма не будет работать в оптимальном режиме, ее усилия не смогут оздоровить человека.

Что представляет собой клетка в самых общих чертах?

До последнего времени считалось, что основным механизмом воздействия электромагнитного излучения на организм являлось «тепловое», исходя из чего и разрабатывались стандарты безопасности. В настоящее время основоположником нового учения о Мироздании В.Д. Щабетником, автором «Фрактальной физики», доказано, что во всей Вселенной наблюдается проявление глобального Закона всеобщего взаимодействия.

Основным выводом, к которому приходит автор, является то, что как природа, так и человек имеют общий электромагнитный характер. На основе электромагнитной концепции мироздания человек представляет собой биоэнергоинформационную систему, входящую в общую систему Вселенной, и такое понятие о сущности определяет и изменение сознания, при котором духовные ценности должны преобладать над материальными. Ведь сознание является одной из форм мироздания, поэтому представление нынешней науки о вторичности сознания не соответствует действительности. Клетка организма человека имеет электрический потенциал около 0,1 В/м, а напряжение электрического поля мембран приближается к напряженности электрического поля Солнца и составляет 10^7 В/м. Благодаря такому электрическому полю и обмену веществ в клетках, тканях, формируются энергоинформа-

ционные оболочки, разные по диапазону излучения, в том числе эфирная, астральная, ментальная. При этом волновой портрет человека индивидуален.

Клетка состоит, в основном, из фосфолипидов и белков как энергетических веществ, а также сложного комплекса взаимосвязанных между собой электролитов, ферментов, витаминов и других веществ.

Белковая часть мембран на поверхности имеет слизеподобные вещества (мукоиды), которые способствуют адсорбции различных веществ, благодаря чему одни вещества могут проходить в клетку, другие нет. Вследствие неравномерности распределения ионов внутри и вне клетки создается разность потенциалов, что и является движущей силой биопроцессов. Внутри клеток находятся лизосомы (особые клеточные структуры-органеллы), содержащие множество гидролитических ферментов, которые способствуют более быстрому протеканию биохимических реакций, и митохондрии-электростанции, содержащие дыхательные ферменты. Наконец, в центре клетки расположено ядро, в котором находится святая святых: хромосомный аппарат, содержащий всю информацию обо всем организме. Здесь тоже свои сложные взаимоотношения, своя разность потенциалов, свой обмен веществ. И эта структура, видимая только в микроскоп, живет, дышит, добывает энергию, выделяет шлаки и т. п.

П. Гаряев, создатель нового направления волновой генетики, говорит о том, что только 1 % информации пишется в молекулах ДНК, носителях генетического аппарата, а 99 % составляет энергоинформационное поле. Мало того, молекулы ДНК способны обмениваться информацией с помощью электромагнитных волн. Иначе, в каждой точке волнового генома содержится в свернутом виде информация о всем организме, его прошлом, настоящем и будущем. Это доказывается тем, что если взять интегральную информацию с ДНК донора, например, курицы, и ввести ее утке, то получим куроутку

или козлокролика, что хотите. При этом ведь хромосомный аппарат не затрагивается, а только используется информация, находящаяся вокруг него! Вот почему не безразлично, какую вы излучаете информацию: мысли, слова, действия, от чего зависит здоровье или болезнь, что в последующем с помощью волновой генетической программы уже может передаваться по наследству.

Как переваривается пища на уровне клетки?

Процесс расщепления углеводов, белков, жиров и образования аминокислот как последней стадии переработки пищи проходит две фазы: 1-я — анаэробная, брожение, когда вещества расщепляются на воду, углекислоту и молочную кислоту; при этом часть энергии идет на тепло, а другая — на присоединение фосфора к нуклеотиду с образованием аденозиндифосфорной кислоты (АДФ). Затем включается 2-я фаза — аэробная, при которой дыхательные ферменты митохондрий осуществляют окислительные процессы с отдачей электрона и превращением АДФ в заряженную аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ), которая в дальнейшем идет на энергетические процессы в организме опять с образованием воды, углекислоты и превращением молочной кислоты в пировиноградную. Выделяемая энергия идет на тепло, а другая — на химические связи и образование АДФ. Но запасы высвобождающейся энергии, как правило, не велики, вот почему клетка, тренирующий эффект которой составляет не больше 2 суток, должна все время работать.

Эти данные согласуются с исследованиями, проведёнными профессором Каразерен с сотрудниками (Англия), доказавшей, что при беге трусцой в организме вырабатывается гормон норперинефрин, обладающий общетонизирующим действием, снимающим стрессовую нагрузку, устраняющим депрессию и делающим человека доброжелательным, коммуникабельным. Действие этого гормона прекращается через 2-е суток, вот почему, если человек не тренировался больше двух дней, то надо начинать как

бы сначала. Подсчитано, что в клетке находится около 2 тысяч митохондрий, этих маленьких электрических станций, энергия которых на массу мышц равна энергии двигателя реактивного самолета, взлетающего вертикально, а КПД составляют около 80 %.

Даже при незначительном повреждении клетки митохондрии набухают, количество их уменьшается (в норме они живут 10–20 дней), аэробная фаза блокируется, прекращается окисление жиров, переработка пищи останавливается на процессе брожения, пировиноградная кислота дальнейшему распаду не подвергается, молочная кислота, накапливаясь, закисляет среду, в результате чего клетка заболевает. Останавливаемся на этом потому, что именно здесь, на уровне обменных процессов в соединительных тканях, происходит первичное нарушение, поломка биохимических и энергетических процессов, снижение функций иммунной системы, которые в последующем трансформируются в различные заболевания. Мембрана клетки — это ситечко, биофильтр, зашлаковывается, через него меньше поступает необходимых веществ и, соответственно, меньше выводится шлаков, и наступает самоотравление. Этому способствует гипокинезия, курение, алкоголь, нерациональное питание и другие факторы.

Что собой представляет иммунная защитная система, о которой в последнее время так много говорят?

Известно, что защитные функции организма выполняют как клеточные, так и гуморальные факторы иммунитета (Т- и В-лимфоциты, их субпопуляции, лизоцим, пропердин, антитела). Доказана тесная связь деятельности центральной нервной и иммунной систем, в которой важную роль играют подкорковые образования, в частности гипофиз, гипоталамус, ретикулярная и лимбическая формации.

Активность иммунной системы связывается с вилочковой железой–тимусом, находящейся за грудиной в верхней части. Считается, что именно отсюда происходит команда на формирование из клеток костного мозга.

лимфатической системы, элементов защитной системы — Т- и В-лимфоцитов, являющихся составной частью соединительно-тканной системы (вся жидкая среда организма, связки, хрящи, кости и т. д.).

Как известно, главной задачей иммунной и гормональной систем является поиск и уничтожение чужих, больных, ослабленных клеток, микробов, вирусов, проявляющих активность, токсических продуктов распада, т. е. заниматься ремонтом организма. На первый взгляд все просто: быть всегда сильнее любого повреждающего фактора, для чего, конечно, надо потрудиться, чтобы держать иммунную и гормональную системы в постоянной «боевой готовности».

Сигналы от центров иммунной системы поступают в надпочечники, которые выделяют адреналин и ряд гормонов, самый активный из которых кортизон. Его главной функцией является превращение белков в сахар. Известно, что при любой работе, особенно в стрессовых ситуациях, резко повышается потребность организма в сахаре (глюкозе), запас которого ограничен. Но так как белки являются структурными и функциональными элементами клеток, то использовать их для получения сахара невыгодно. Для этой цели организм использует белки, не несущие определенной функциональной нагрузки и находящиеся в лимфатической системе (лимфатические узлы, костный мозг, вилочковая железа, селезенка). От способности организма противостоять внешним и внутренним раздражителям и зависит состояние иммунной системы и здоровье человека в целом.

Откуда же берется энергия, лежащая в основе жизнедеятельности организма и применительно к человеку названная биологической энергией? В первую очередь из пищи, представляющей собой сконцентрированную в ней энергию Солнца. Именно эта энергия, освобождаемая в процессе сгорания в организме, лежит в основе его жизнедеятельности. ***Как питаться и чем?***

ПИТАНИЕ

ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Одним из источников энергии, поступающей в организм, является пища. Почему так огромно влияние характера питания на состояние здоровья? Дело в том, что развитие человечества, его цивилизации привело к тому, что оно стало все больше услаждать свою «утробу», делать пищу более калорийной и вкусной за счет ее варения, жарения, сладостей и т. п. Главная причина пагубного влияния такой пищи на организм заключается в том, что желудочно-кишечный тракт не приспособлен для определенной переработки смешанной пищи, так как каждый продукт требует своего подхода. И. П. Павлов в своих фундаментальных исследованиях отмечал, что обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе желудочно-кишечного тракта с помощью определенных пищеварительных соков, ферментов и их концентраций. Правда, это противоречит доктрине наших ученых из Института питания МАН, утверждающих обратное, что только смешанная пища является оптимальной для человека, что дать единую схему раздельного питания практически невозможно.

Итак, смешанное или раздельное питание?

А. Уголев, Ю. Николаев, Г. Шелтон, П. Брэгг, И. Литвина, Г. Шаталова и многие другие в своей практической работе доказали результативность высказанной И.П.

Павловым идеи о раздельном питании, вылечив тысячи людей.

Как уже говорилось выше, И. Мечников утверждал, что главным препятствием к долголетию является кишечная интоксикация: вводя животным гнилостные продукты, извлеченные из кишечника человека, он получал у них ярко выраженный склероз аорты. Это явление было вызвано именно «кишечной интоксикацией», которой способствуют малоподвижный образ жизни, питание рафинированными, мясными, молочными продуктами, недостаток в питании растительной пищи.

Для того чтобы проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. Примите 1–2 столовые ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5–2 часа), и если урина после этого окрасится в бурачный цвет, это означает, что ваш кишечник перестал выполнять свои детоксикационные функции, и продукты распада, токсины попадают через печень, которая также выходит из строя, в кровь, в почки, отравляя организм в целом.

Вкратце разберем механизм работы и физиологию желудочно-кишечного тракта.

Пищеварение — это сложный многофункциональный процесс, который условно можно разделить на две части: внешний и внутренний.

К внешним факторам относятся чувство голода, желание поесть, обоняние, зрение, вкус, тактильная чувствительность, жевание, которые, каждый на своем уровне, информируют центральную нервную систему о своем состоянии.

Внутренний фактор — переваривание, когда начинается необратимый процесс переработки пищи начиная со рта, желудка (иногда из-за плохого качества пищи может быть рвота, а в последующем и расстройство стула). Если пища удовлетворяет вашим эстетическим потребностям, от акта жевания зависит и удовлетворение аппетита, и

уровень насыщения. Дело здесь вот в чем. Любая пища несет в себе не только материальный субстрат, но и вложенную в нее природой информацию (вкус, запах и т. п.), которую вы также должны «съесть». В этом и заключается глубокий смысл жевания: ***пока во рту не исчезнет специфический запах продукта, глотать его нельзя.*** При тщательном пережевывании пищи чувство сытости наступает быстрее и переедание, как правило, исключается. Дело в том, что желудок начинает сигнализировать в мозг о насыщении только через 15–20 минут после того, как пища в него поступит. Опыт долгожителей подтверждает тот факт, что «кто долго жует, тот долго живет», и что при этом даже раздельное питание не является существенным моментом в их жизни.

За это время твердая пища обработается слюной так, что её надо как бы выпить, а принимаемую жидкость (вода, соки и т. п.) также немного пожевать. Это связано с тем, что в слюне находится до 30 ферментов, в том числе амилаза, которая полисахариды (сложные сахара) во рту превращает в моносахариды. Если же комок пищи быстро покинет ротовую полость, в дальнейшем это вызовет в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) брожение, напоминающее самогоноварение, с выделением отравляющих организм веществ и нарушением процесса всасывания. Кроме этого, слабощелочная или нейтральная среда ротовой полости с помощью лизоцима обеспечивает обеззараживание как самой слизистой, так и пищи: разрушая микробы, простейших паразитов при условии полного пропитывания пищевого комка слюной.

Кроме этого, околоушная железа вырабатывает муцин, играющий большую роль в защите слизистой рта от действия кислот и сильных щелочей, поступающих с пищей. При плохом пережевывании пищи слюны вырабатывается мало, не полностью происходит включение механизма выработки лизоцима, амилазы, муцина и других веществ, что приводит к застаиванию в слюнных и

околоушных железах, образованию зубных отложений, развитию патогенной микрофлоры, что рано или поздно скажется не только на органах полости рта: зубах и слизистой, но и на процессе переработки пищи в дальнейшем.

С помощью слюны удаляются токсины, яды. Ротовая полость играет своеобразную роль зеркала внутреннего состояния ЖКТ. Обратите внимание, если утром на языке вы обнаружили белый налёт — дисфункция желудка, серый — поджелудочной железы, желтый — печени, обильное выделение слюны ночью у детей — дисбак-териоз, глистная инвазия.

Учёными подсчитано, что в ротовой полости находятся сотни мелких и крупных желез, которые в сутки выделяют до 2 л слюны. Здесь находится около 400 разновидностей бактерий, вирусов, амёб, грибков, что справедливо связывают со многими заболеваниями различных органов.

Нельзя не упомянуть такие важные органы, находящиеся во рту, как миндалины, которые образуют т. н. кольцо Пирогова–Вальдейера, своего рода защитный барьер от проникновения внутрь инфекции. Врачей всегда учили, что воспаление миндалин — это причина развития заболеваний сердца, почек, суставов, рекомендуют иногда их удалять, вместе с тем это мощный защитный барьер организма от различного рода инфекций, токсинов. Вот почему миндалины ни в коем случае удалять нельзя, особенно в детском возрасте, что значительно ослабляет иммунную систему, снижая выработку иммуно-глобулинов и вещества, влияющего на созревание половых клеток, что в ряде случаев является причиной бесплодия.

Коротко остановимся на анатомическом строении ЖКТ на что, как правило, никто не обращает внимания.

Представьте себе конвейер по переработке сырья: рот, пищевод, желудок, 12-перстная, тонкая, (тощая), подвздошная, толстая, сигмовидная, прямая кишка, в которых должна происходить свойственная только им

реакция. В принципе, пока пища не переработается до необходимого состояния в том или ином разделе, она не должна поступать в нижележащий отдел. Только в глотке и пищеводе автоматически открываются клапаны при переходе пищи в желудок, между желудком, 12-перстной и тонкой кишкой находятся своего рода химические дозаторы, которые «открывают шлюзы» только при определенных условиях РН среды, а начиная с тонкой кишки клапаны открываются под давлением пищевой массы. Между различными отделами ЖКТ находятся клапаны, своего рода жомы, которые в норме открываются только в одну сторону. Однако, например при неправильном питании, снижении тонуса мускулатуры и т. п., при переходе между пищеводом и желудком образуются диафрагмальные грыжи, при которых комок пищи может снова перемещаться в пищевод, ротовую полость.

Состояние кишечника в норме

Кишечник раздут

Схема ЖКТ

Из желудка в 12-перстную кишку пища должна поступать только тогда, когда процесс переработки будет закончен с полным использованием желудочного сока, и кислое его содержимое не станет слабокислым или даже нейтральным. Кстати, слабая щелочная среда, попавшая изо рта, в желудке через 15–20 минут становится кислой. В 12-перстной кишке пищевой комок–химус с помощью секрета поджелудочной железы и желчи также в норме должен превратиться в нейтральную или слабощелочную среду, которая будет сохраняться до толстого кишечника, где с помощью органических кислот, содержащихся в растительной пище, превратится в слабокислую реакцию.

Из особенностей толстого кишечника следует отметить, что аппендикс является своего рода «кишечной миндалиной», которая способствует задержке и уничтожению патогенной микрофлоры, а выделяемые им ферменты — нормальной перистальтике толстой кишки. Прямая кишка имеет два сфинктера: верхний при переходе из сигмовидной кишки в прямую и нижний. В норме этот участок должен быть всегда пустым. Однако при запорах, сидячем образе жизни и т. п. каловые массы заполняют ампулу прямой кишки, находящуюся в верхней ее части, и получается, что вы всегда сидите на столбе нечистот, который, в свою очередь, сдавливает все органы малого таза, артерии, вены нижних конечностей. В наиболее тяжелых случаях и нижний сфинктер также ослабляется и прямая кишка выпадает наружу, т. н. пролапс, что уже требует оперативного вмешательства.

Но мало этого. В малом тазу имеется мощная кровеносная сеть, охватывающая все расположенные здесь органы. Из каловых масс, которые задерживаются здесь и содержат гниющие массы (много ядов, патогенных микробов и т. п.), через воротную вену из-под слизистой оболочки, внутреннего и наружного кольца прямой кишки токсические вещества поступают в печень, а из нижнего кольца прямой кишки, находящегося вокруг ануса, через

полую вену сразу поступают в правое предсердие.

В свою очередь, поступающие в печень лавиной токсические вещества нарушают ее детоксикационную функцию, в результате чего может образоваться сеть анастомозов, по которым поток грязи поступает без очистки сразу в полую вену. Это напрямую связано с состоянием ЖКТ, кишечником, печенью, сигмовидной прямой кишкой. Вы не задумывались, почему у некоторых из нас часты воспалительные процессы в носоглотке, миндалинах, легких, аллергические проявления, боли в суставах, не говоря уже о заболеваниях органов таза и т. п.? Причина в состоянии нижнего отдела ЖКТ.

Вот почему, пока вы не наведете у себя порядок в малом тазу, не очистите кишечник, печень, где находятся истоки общей зашлакованности организма, — «рассадник» различных заболеваний — вы не будете здоровы. Характер заболевания при этом не играет никакой роли.

Если схематично разрезать стенку кишечника, то она выглядит так. Снаружи кишечника находится серозная оболочка, под которой циркулярный и продольный слой мышц, затем подслизистая оболочка, где проходят кровеносные и лимфатические сосуды и слизистая оболочка.

Общая длина тонкого кишечника до 6 метров и движение пищи по нему занимает 4–6 часов; толстого — около 2 метров, а пища задерживается до 18–20 часов (в норме). За сутки желудочно-кишечный тракт вырабатывает более 10 литров сока: ротовая полость — слюны около 2 л, желудок — 1,5–2 л, желчи 1,5–2 л, поджелудочная железа 1 л, тонкий и толстый кишечник — до 2 л, а выделяется кала всего ~250 г. Слизистая кишечника имеет до 4 тысяч выростов, где расположены микроворсинки, которых на 1 мм² приходится до 100 миллионов. Эти ворсинки вместе со слизистой оболочкой кишечника имеют общую площадь более 300 м², благодаря чему здесь и происходит превращение одних веществ в другие, так называемый холодный термоядерный синтез. Именно здесь совершается

полостное и мембранное пищеварение (А. Уголев). Здесь же находятся клетки, синтезирующие и выделяющие гормоны, являющиеся как бы дублером гормональной системы человека.

Микроворсинки, в свою очередь, покрыты гликокаликсом, продуктом жизнедеятельности кишечных стенок — энтероцитов. Гликокаликс и микроворсинки выполняют функции барьера и в норме препятствуют или снижают поступление в организм токсинов, в том числе и аллергенов. Именно здесь лежит первопричина аллергических расстройств. Бедность микрофлоры желудка, 12-перстной кишки и тонкого кишечника объясняется антибактериальными свойствами желудочного сока и слизистой оболочки тонкой кишки. При заболеваниях тонкой кишки микрофлора из толстого кишечника может перемещаться в тонкий, где за счет гнилостно-бродильных процессов непереваренной белковой пищи в целом еще больше усугубляется патологический процесс.

В кишечнике обитает до 500 видов различных бактерий. Вспомним, что жизнь человека во многом зависит от одного-единственного вида бактерии — кишечной палочки. Исчезни она или измени свою структуру на патологическую, организм утрачивает способность перерабатывать, усваивать пищу, следовательно, восполнять энергетические траты, и заболевает. Именно здесь происходит синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов и другие процессы. В толстом кишечнике происходят всасывание, реабсорбция микроэлементов, витаминов, электролитов, глюкозы и других веществ. Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группа латвийских ученых доказала, что при гниении белков в толстом кишечнике, в частности при запорах, образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. При

этом нарушается образование фермента гомоцистеина, лежащего в основе образования атеросклероза.

При отсутствии фермента уреказы, вырабатываемого кишечником, мочевая кислота не превращается в мочевину, а это одна из причин развития остеохондроза. Для нормальной работы толстого кишечника необходимы пищевые волокна и слабокислая среда.

Большая заслуга академика А. М. Уголева в том, что он внес существенные коррективы в систему питания, в частности сказал о роли клетчатки и балластных веществ в формировании микробной флоры кишечника, полостного и мембранного пищеварения.

Наше здравоохранение, в течение десятилетий проповедующее сбалансированное питание (сколько расходовали, столько и оприходовали), фактически сделало людей больными, потому что из пищи исключались балластные вещества, а рафинированные продукты, как мономерная пища, не требовали значительной работы желудочно-кишечного тракта.

Ученые из института питания с упорством, достойным лучшего применения, продолжают твердить, в частности профессор В. А. Тутельян, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам человека. А как же тогда рассматривать взгляды Г.С. Шаталовой, которая предлагает употреблять от 400 до 1000 ккал/сутки, расходуя в 2,5–3 раза больше энергии, и умудряется не только быть здоровой, но и лечить таким образом больных, которых официальная медицина лечить не может?

Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни — это, в первую очередь, отсутствие в пище клетчатки, а рафинированные продукты практически выключают мембранное и полостное пищеварение, которое не работает уже как средство защиты от вредных веществ, не говоря уже о том, что при этом значительно снижаются нагрузки на ферментные системы, и они тоже выходят

из строя. Вот почему диетическая пища (диета — образ жизни, а не определенная пища), используемая длительное время, также вредна.

Толстая кишка многофункциональна, ее задача эвакуаторная, всасывательная, гормоно-, энерго-, теплообразующая и стимулирующая.

Особенно следует остановиться на тепловыделительной и стимулирующей функциях. Микроорганизмы, населяющие толстый кишечник, перерабатывают каждый свой продукт даже вне зависимости от того, где он находится: в центре просвета кишечника или ближе к стенке, выделяют много энергии, биоплазму, благодаря чему в нем температура всегда выше температуры тела на 1,5–2° С. Биоплазменный процесс термоядерного синтеза обогревает не только протекающие кровь и лимфу, но и органы, расположенные со всех сторон кишечника. Биоплазма заряжает воду, электролиты всасываются в кровь и, являясь хорошими аккумуляторами, переносят энергию по всему телу, подзаряжая его. Восточная медицина область живота называет «печью Хара», возле которой всем тепло и где совершаются физико-химические, биоэнергетические, а затем и психические реакции. Удивительно, но в толстом кишечнике, на всем его протяжении и в соответствующих участках находятся «представители» всех органов и систем. Если в этих участках все в порядке, микроорганизмы, размножаясь, образуют биоплазму, которая оказывает стимулирующее действие на тот или иной орган.

Если кишечник не работает, забит каловыми камнями, белковыми гнилостными пленками, прекращается активный процесс микрообразования, угасают нормальное теплообразование и стимуляция органов, выключается реактор холодного термоядерного синтеза. «Отдел снабжения» перестает обеспечивать не только энергией, но и всем необходимым (микроэлементами, витаминами и другими веществами), без чего невозможно протекание окислительно-восстановительных процессов на физиологическом уровне.

Известно, что каждый орган желудочно-кишечного тракта имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости — нейтральную или слабощелочную, в желудке — кислую, а вне приема пищи слабокислую или даже нейтральную, в 12-перстной кишке — щелочную, ближе к нейтральной, в тонком кишечнике — слабощелочную, а в толстом — слабокислую.

При употреблении мучных, сладких блюд в ротовой полости среда становится щелочной, что способствует появлению стоматита, гингивита, кариеса, диатеза и т. д. При смешанной пище и недостаточном количестве растительной пищи в 12-перстной кишке, тонком кишечнике образуется слабокислая, в толстом — слабощелочная среда. Как результат, желудочно-кишечный тракт полностью выходит из строя, блокируются все тонкие механизмы по переработке пищи. Лечить человека от любого заболевания бесполезно, пока не наведете здесь порядок.

Особая важность нормальной работы ЖКТ заключается в том, что это громадная гормональная железа, от деятельности которой зависят все гормональные органы. Например, в подвздошной кишке вырабатывается гормон нейротензин, в свою очередь влияющий на мозг. Вы вероятно заметили, что некоторые люди, разволновавшись, много едят: в данном случае пища выступает как своего рода наркотик. Здесь же, и в 12-перстной кишке вырабатывается гормон серотонин, от которого зависит наше настроение: мало серотонина — депрессия, при постоянном нарушении — маниакально-депрессивное состояние (резкое возбуждение сменяется апатией). Плохо работает мембранное и полостное пищеварение, страдает синтез витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а это недостаток выработки гормона инсулина, от которого, оказывается, страдает вся цепочка образования любых гормонов, нормального кроветворения, работа нервной и других систем организма и т. д.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы:

Белки: мясо, рыба, яйца, молоко, бобовые, бульоны, грибы, орехи, семечки. ***Углеводы:*** хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед. ***Растительная пища:*** овощи, фрукты, соки. Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку, и в которых отсутствует клетчатка и практически все полезное, имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Так, например, в хлебе есть и углеводы, и белки, так же, как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти преимущественно о белковой или углеводной пище, где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии. Углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки в основном в желудке, жиры в 12-перстной кишке, а растительная пища только в тонком кишечнике. Причем углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей, для того, чтобы организмом переработались до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет очень много энергии, до 60 % и более, что усугубляется их термической обработкой.

При раздельном питании желудочно-кишечный тракт работает следующим образом. Тщательно пережеванная и обильно смоченная слюной пища создает слабощелочную реакцию. Затем пищевой комок поступает в верхний отдел желудка, в котором через 15 20 минут среда меняется на кислую. Передвигаясь к пилорическому отделу желудка, pH среды становится ближе к нейтральной. В 12-перстной кишке пища в минимум времени за счет желчи и поджелудочного сока, имеющих резко выраженные щелочные реакции, становится слабощелочной, и в таком виде поступает в тонкий кишечник. Только в толстом кишечнике она снова становится слабокислой. Этот

процесс проходит особенно активно в том случае, если вы за 10–15 минут до приема основной пищи съели растительную пищу, которая обеспечивает оптимальные условия для деятельности микроорганизмов в толстом кишечнике и создания там кислой среды за счет содержащихся в ней органических кислот. При этом организм работает без какого бы то ни было напряжения, так как пища однородна, процесс ее переработки и усвоения проходит до конца. То же самое происходит и с белковой пищей.

Необходимо обратить ваше внимание на следующее обстоятельство. В последнее время отмечено, что на первое место у женщин и второе у мужчин выходит заболевание раком пищевода. Одной из основных причин этого является прием горячей пищи и напитков, что характерно для народов Сибири.

Некоторые специалисты рекомендуют принимать пищу следующим образом. Вначале съесть белковую пищу, через короткое время углеводную или наоборот, считая, что эти продукты при переваривании не будут мешать друг другу. Это не совсем так.

Желудок —это мышечный орган, где, как в стиральной машине, все перемешивается, и чтобы соответствующий фермент или пищеварительный сок нашел свой продукт, нужно время. Главное, что происходит в желудке при приеме смешанной пищи — это брожение. Представьте себе конвейер, по которому движется смесь различных продуктов, требующих для своей переработки не только специфических условий (ферменты, соки), но и времени. По И.П. Павлову, если механизм пищеварения запущен, остановить его уже нельзя, начала работать вся сложная биохимическая система с ферментами, гормонами, микроэлементами, витаминами и другими веществами. При этом включается специфическое динамическое действие пищи, когда после ее приема происходит усиление обмена веществ, в котором принимает участие весь организм. Жиры, как правило, усиливают его незначительно

или даже угнетают, углеводы повышают до 20 %, а белковая пища — до 40 %. На прием пищи увеличивается также пищевой лейкоцитоз, т. е. включается в работу и иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело.

Углеводная пища, способствующая брожению как в самогонном аппарате, съеденная вместе с белковой, в желудке перерабатывается гораздо быстрее и готова передвигаться дальше, но она смешана с белками, которые только начали обрабатываться и не до конца использовали выделенный для них кислый желудочный сок. Углеводы, захватив эту белковую массу с кислой средой, поступают вначале в пилорический отдел, а затем в 12-перстную кишку, раздражая её. И чтобы быстро понизить кислое содержание пищи, необходимо достаточно много желчи и сока поджелудочной железы. Если это происходит часто, то постоянное напряжение в пилорической части желудка и 12-перстной кишке приводит к заболеванию слизистой оболочки, гастриту, перидуодениту, язвенным процессам, желчекаменной болезни, панкреатиту, диабету. Не менее важным является то, что фермент липаза, выделяемый поджелудочной железой и предназначенный для расщепления жиров, в кислой среде теряет активность со всеми вытекающими отсюда последствиями.Но основная беда впереди.

Как вы помните, в 12-перстную кишку поступила белковая пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде и которой в нижележащих отделах кишечника нет. Хорошо если какая-то часть белковой пищи выведется из организма, но остальная является источником гниения, брожения в кишечнике. Ведь съеденные нами белки — это чужеродные для организма элементы, они представляют опасность, изменяя щелочную среду тонкого кишечника на кислую, что способствует еще большему гниению. Но организм пытается все-таки изъять из белковой пищи все, что возможно, и в результате

процессов осмоса белковая масса прилипает к микроворсинкам, нарушая пристеночное и мембранное пищеварение. Микрофлора меняется на патологическую, возникают дисбактериозы, запоры, тепловыделительная функция кишечника работает не в нормальном режиме. На этом фоне остатки белковой пищи начинают гнить и способствуют образованию каловых камней, которые накапливаются особенно активно в восходящем отделе толстого кишечника. Меняется тонус мускулатуры кишечника, он растягивается, нарушаются его эвакуаторные и другие функции. Температура в кишечнике из-за гнилостных процессов повышается, это усиливает всасывание токсических веществ. В результате переполнения, особенно толстого кишечника, каловыми камнями, и его раздувания происходит смещение и сдавливание органов брюшной, грудной области и малого таза.

При этом диафрагма смещается вверх, поджимая сердце, легкие, в железных тисках работают печень, поджелудочная железа, селезенка, желудок, мочевыделительная и половая системы. За счет сдавливания сосудов отмечается застой в нижних конечностях, в малом тазу, в животе, в грудной клетке, что дополнительно приводит к тромбофлебитам, эндоартериитам, геморрою, портальной гипертонии, т. е. к нарушениям в малом и большом кругах кровообращения, лимфостазу.

Это способствует также воспалительному процессу в различных органах: аппендиксе, гениталиях, желчном пузыре, почках, простате и других органах, а затем развития там патологии. Барьерная функция кишечника нарушается, и токсины, поступая в кровь, постепенно выводят из строя печень, почки, в которых также идет интенсивный процесс образования камней. И пока не наведен в кишечнике порядок, бесполезно лечить печень, почки, суставы и другие органы.

Если врачи забыли, то патологоанатомы должны напомнить им, сколько в кишечнике, особенно толстом

находится каловых камней: по некоторым данным до 6 и более килограммов. Прошедшие школу очистки кишечника порою поражаются: откуда иногда в тщедушном теле содержится так много каловых камней? Проделав процедуру очистки кишечника, можно убедиться в том, что одной из немаловажных причин заболеваний является состояние кишечника. Как же избавиться от таких завалов? Официальная медицина, например, против того, чтобы кишечник очищать с помощью клизм, считая, что этим нарушается его микрофлора. На фоне смешанной пищи, как это видно из сказанного, в кишечнике давно нет нормальной микрофлоры, а если есть, то патологическая, и трудно сказать, что полезнее, не трогать ее или вычистить все и восстановить нормальную микрофлору, перейдя на раздельное питание. Мы из двух зол выбрали чистку кишечника, тем более, что древние уже давно это знали и делали.

Вот перед нами удивительный документ, написанный в I веке нашей эры, апокрифическое Евангелие от Иоанна. Во время какого-то праздника страждущие и больные собрались вокруг Христа и спросили его: «Иисус, ты все знаешь, все можешь, почему мы болеем, и как нам быть здоровыми?» На что Иисус им ответил: «Вы забыли, что вы дети Матери-природы и ее ангелов Света, Воды, Воздуха, Пищи, — и далее, — поистине говорю вам: внутренняя грязь — еще большая грязь, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри заполненную грязью и мерзостью».

Так как раньше не было клистирных принадлежностей, то Иисус советовал следующее: «достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем длиною в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой Солнцем. Подвесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом Воды и потерпеть, пока конец тыквенного стебля проникнет в

вас..., чтобы вода протекала по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняли *Храм вашего тела.* И поймете вы также сколько грехов обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Это надо делать все дни поста, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки».

Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться и в дальнейшем привычки есть смешанную пищу, жареное, то результата не будет никакого. Но если вы будете принимать больше грубой, растительной пищи, которая является основой развития нормальной микрофлоры и основным источником органических кислот, способствующих поддержанию, особенно в толстом кишечнике, слабокислой реакции, то проблем с восстановлением микрофлоры не будет.

Помните, что смешанная пища, жареная, жирная, преимущественно белковая, сдвигает среду тонкого кишечника в кислую, а толстого — в щелочную сторону, что благоприятствует гниению, брожению и, следовательно, самоотравлению организма, а pH организма в кислую, что способствует возникновению различных заболеваний, в том числе и рака. Восстановить микрофлору кишечника, помимо раздельного питания, конечно, после очистки кишечника и печени, можно и с помощью кратковременных или длительных голоданий, о чем будет сказано дальше.

Существенным добавлением к предлагаемой схеме питания является то, что из него необходимо исключить жареное, копчености, жирное, очень соленое, молоко. Молочнокислые продукты (кефир, творог, сыры) можно употреблять, но только отдельно от другой пищи. Жиры можно использовать как с белками, так и с углеводами.

ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Вода. Не зря говорят, что вода — это жизнь. Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того, чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурированную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является переносчиком энергии. Наш организм на 2/3 состоит, как и все живые существа, в том числе микробы, вирусы, из воды, а в мозге ее до 90 %. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Для того чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств, надо затратить определенное количество энергии. Считается, что один литр воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму. Биологическая информация, «память» воды, содержится в кристаллических структурах. Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются минеральными водами независимо от того, есть у них болезни или нет. Минеральные воды, в которых находятся как неорганические, так и органические соли с щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходя через толщу земли, подпитываются электромагнитными и другими полями, поэтому они имеют свои показания и противопоказания. В ряде случаев минеральные воды вам помогут улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию

желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем, их бездумное использование может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Что же делать, как сократить даже маленькие энерготраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и она будет у вас.

Такая талая вода готовится так. Вода доводится до эффекта «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струёй холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше. Она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 тонну воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5° С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой и находятся все примеси, которые надо вылить. Если вы просмотрели, и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струёй лейте по центру.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь, и птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различного рода устройства с фильтрами. Возьмите на заметку и такие способы.

1. На 1 литр обычной воды добавьте по 1–2 чайной ложки яблочного уксуса, меда, и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут.

2. В воду положить измельченный кремень — вода становиться чистой через 3–5 дней.

3. Вода, даже болотная, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой, ее плоды по содержанию каротина даже превосходят морковь, витамина С больше, чем в яблоках, очень много фосфора, без чего не происходит усвоение кальция.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей.

Что мы делаем, когда едим? До, во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками (компот, чай, кофе, мороженое и т. п.). Если бы вы знали, сколько этим причиняете себе вреда, нарушая законы природы и особенности работы организма!

Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 10–15 минут до еды и только через 1,5–2 часа после еды. Как вы помните, во рту у нас выделяется в течение дня около 2 литров слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена. Это во-первых. Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комок пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные соки, значительно снижая их

концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. В свою очередь кислое содержимое желудка поступает с водой в нижележащие отделы кишечника. Это способствует образованию в 12-перстной кишке и тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у вас гастриты, перидуодениты, язвы и другие заболевания. Рекомендации же специалистов по вопросам питания продолжают вас медленно, но уверенно вести по дорогам болезней и еще больше усугубляют ваше состояние.

Если вы тщательно пережевываете пищу, до того момента, пока она потеряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду и необходимости в ее приеме нет никакой. Кроме того, комок пищи хорошо прожеванный и смоченный слюной, не потребует больших механических и химических затрат на его переработку. В противном случае вода смоет выделенные организмом соки для обработки продуктов, а комки непережеванной пищи создают ощущение, что вы едите всухомятку. Замыкается порочный круг, в котором вы расстраиваете сложный механизм пищеварения. Допустимо, что после еды 2–3-мя глотками воды можно прополоскать ротовую полость или использовать жевательную резинку. Использовать последнюю длительное время натощак не рекомендуется. Как только ротовая полость начала работать, включается механизм по переработке пищи: иммунная система, пищеварительные соки и т. д., но пищи-то нет. Система, которую постоянно «обманывают», уже не может активно реагировать даже на принятую пищу. Вот почему у детей нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, колиты и т. п.

Одной из важных функций воды является выведение из организма отработанных веществ, солей. Лучше всего

для этих целей, как уже говорилось раньше, использовать естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. П. Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По нашему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных количествах, важные для организма примеси, энергия, т. н. прана, а дистиллированная вода не структурирована и требует длительного приготовления.

Сколько воды пить? Йоги выпивают до 4–5 литров в сутки, считая это хорошим средством промывания организма. Здесь нужно учитывать традиции, климатические условия, философию народа Индии. На самом деле потребность в воде человека, живущего в средней полосе России, составляет 2,2–2,5 л вместе с первыми блюдами, соками. Увеличение объема воды требует дополнительной работы выделительной системы, что нежелательно.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, но, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая — то туда примешиваются еще и соли железа). При варке эти соли переходят в пищу и способствуют зашлакованности организма и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Особенно полезна талая вода пожилым людям, потому что с возрастом организм как бы усыхает, его клетки плохо усваивают воду. Это приводит к вялости, быстрой усталости, головным болям. ***Вот почему независимо ни от чего в этом возрасте необходимо пить не меньше 1,5***

литров любой жидкости. Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда. Отмечено, что если начать принимать талую воду, то где-то через 5–7 месяцев (время замены всей воды организма на структурированную, не требующую энергии на переработку) заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, сокращение времени сна. Для устранения, например, дряблости кожи лица, шеи массируйте ее кусочками льда и, смочив полотенце водой, возьмите его двумя руками за концы и, отпуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.

Мы останавливаемся так подробно на воде вот почему. Известно, организм по весу состоит на 2/3 из воды, а головной и спинной мозг на 92 %. Недаром Сент-Экзюпери так говорил о воде: «Нельзя сказать, что ты необходима. Ты сама жизнь. Ты самое большое богатство в мире».

Вода в организме, т. н. организменная, это электролит, несущий информацию, которая в ней содержится независимо от того, откуда она в нее попала: готовит ли пищу злой человек, или вода с минеральными удобрениями попала через продукты питания. Клетка должна работать в чистой среде, чего практически не бывает. Вот почему мы с помощью биолокационного метода определили, что состояние внутренней среды по чистоте должно колебаться у детей до 5 лет в пределах 3–5 %, до 12 лет — 6–8 %, у взрослых — 8–12 %.

Если эти величины превышают указанный уровень до 50 %, то мы считаем этот организм зашлакованным. Как показала практика, нарушение детоксикационной функции печени (а это наш фильтр) порой у детей доходит до 30 %, у взрослых — до 50 %, и в крайне тяжелых состояниях — до 55–58 %, после чего наступает смерть. Или иначе— организм находится в крайне тяжелых экологических условиях, когда клетки задыхаются в зловонно-гнилостной, закисленной среде, что приводит к

различным, в том числе и онкологическим заболеваниям.

Вот почему очистка организма, перевод его на естественное, природное питание, позволяет добиться того, что организм не тратит энергию на устранение эндо- и экзогенных ядов и работает в чистом энергоинформационном режиме, что устраняет любые нарушения в организме, т. е. делает его здоровым. Зацикленность и зашоренность врачей, которые используют различные способы очистки крови, плазмы: гемодиализ, плазмофорез, гемосорбцию, и, снова вливая ее в грязную среду организма, занимаются борьбой с ветряными мельницами, вгоняя больных в состояние, из которого нет выхода (при этом наживаясь на тяжело больных людях). Мы не говорим здесь об острых случаях отравлений, а о хронических больных, которых можно и нужно очистить с помощью предлагаемых в книге способов и методов, и тем самым заставить сам организм работать в режиме саморегуляции и самолечения.

Дело в том, что только узкому кругу специалистов известно, что нами еще в 60-е годы был предложен метод сорбционной очистки (крови, плазмы, ликвора) применительно к условиям космической медицины, который впоследствии Ю.М. Лопухиным был назван «гемострация». Но к 1975 году поняли, что дело не в очистке крови, плазмы, а в состоянии внутренней среды организма, в первую очередь желудочно-кишечного тракта, образе жизни, что делает эндогенную внутреннюю среду — *воду* — чистой, а человека, следовательно, здоровым.

Об этом, к сожалению, мы открыто стали говорить только после выхода на пенсию, чтобы не навлечь на себя беду из-за подрыва «авторитета» официальной медицины, но помогая становлению многих народных целителей в России.

Многие люди увлекаются крепким кофе, чаем. Этого делать нельзя, и вот почему.

Кофе и чай лишены какой-либо питательной ценности.

Содержащиеся в них танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов в организме, особенно железа, кальция, витаминов группы В, углубляют дыхание, приводят к запорам. В выпитых 2-3 чашках чая содержится 1 таблетка кофеина, приём которого без необходимости приводит к искусственной стимуляции сердечно-сосудистой и нервной систем. Лучше пить чай из трав, он полезен, ароматен, и не приносит никакого вреда.

Вместе с тем отмечено, что небольшие количества танина способствуют более эффективному усвоению витамина С. Между приемами пищи пить чай можно как мочегонное средство, при нарушениях коронарного кровоснабжения, сердечных, почечных отеках, чему способствуют содержащиеся в чае алкалоиды: теофилин, диуретин и теобромин. Предпочтение надо отдавать зеленому чаю.

Кофе по своему действию напоминает мясной бульон, на который в течение 15–30 минут выделяется максимум желудочного сока. Поэтому людям, страдающим гастритами, особенно с повышенной кислотностью, язвами желудка, 12-перстной кишки, колитами, кофе противопоказан.

Нельзя не сказать несколько слов о такой жидкости, как алкогольные напитки. История напоминает, что сколько ни существует человек, он находит средство для опьянения (сброженные соки, вино, водка). Сколько ни принималось «сухих» законов, запрещающих прием алкогольных напитков, ни к чему хорошему это не приводило. Недавние события с СССР в 1985–1986 гг. тому подтверждение. Один из авторов книги на 28-й Московской партконференции в своем выступлении обвинил Председателя СМ Н. Рыжкова, М. Горбачева, Е. Лигачева, что своим антигуманным указом они совершили преступление перед генофондом нации (нанеся прямой ущерб государству в 63 миллиарда рублей, или 110–115 миллиардов долларов, не считая загубленных жизней

из-за использования политуры, шампуней). Только за одно это люди должны понести самое жестокое наказание, а они продолжают разглагольствовать о том, что знают, как управлять государством. Как же отходчива у русских людей натура, как мы умеем прощать совершаемые над нами злодеяния, унижения. Водка во все времена составляла 1/3 бюджета государства и кормила все население. Выведя изготовление спиртных напитков из-под государственного контроля, тем самым дали возможность создания криминогенных структур и свободу зарубежным фирмам, которые обогащаются фактически за счет уничтожения русской нации. Дело в том, что этиловый спирт, вырабатываемый в организме в незначительных количествах, является необходимым звеном в биохимической реакции, и чем больше вы принимаете растительной пищи, тем его больше. Как-то бывшего министра здравоохранения СССР Е.И. Чазова спросили, как ему живется на пенсии, один из ответов был таков: в 18–18.30 вместе с легким ужином выпиваю 50 мл водки. Правда, почему он это делает — не объяснил. Оказывается, проведенными многочисленными исследованиями за рубежом доказано, что в течение дня мужчине можно выпивать до 2-х, женщине до 1-й унции водки или виски (унция — это около 30 мл), или 200 мл вина, или 1 бутылку (500 мл) пива. Указанное количество способствует лучшему протеканию биохимических реакций, снятию стрессов и соответственно спазма сосудов, более спокойному решению возникших проблем. Главное, не переходить указанный предел систематически, что в последующем может сказаться не только на вашем здоровье, но и на ваших детях. Человек, не получающий выхода своей энергии, самореализации как личности, живущий в тесных шорах повседневной жизни, подвергаясь унижению и т.п., рано или поздно найдет средство, позволяющее ему хоть на время забыться, уйти от реалий жизни (курение, алкоголь, наркотики). Если на этом пути вовремя не

остановиться, то человек превращается в своего рода социальное животное, — беда, которая распространяется, к сожалению, по всей России, что уже сказывается на ее будущем. Как можно себе представить жителей Кавказа, Молдавии без 1 литра вина, особенно при встречах с друзьями?

Культура личности, народа — это довольно емкое понятие, которое включает в себя способ организации жизни народа, информационную структуру, имеющую своего рода замкнутую систему. Выживает тот народ, который сохраняет свою культуру, самобытность. Если же туда внедряются другие системы, то она долго существовать не может.

Нелишне здесь напомнить слова О. Хайяма.

Запрет вина — закон, считающийся с тем,
Что пьется, и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки,
Пить — признак мудрости, а не порок совсем.

Хорошим средством для оздоровления служит приготовленная самим организмом биологическая вода-урина, о которой речь впереди. Недавно было много шума вокруг «живой» и «мертвой» воды, получаемой с помощью электролиза. Когда вокруг анода образуется вода с кислой средой (мертвая), обладающая антисептическими свойствами, применяется как наружное средство и внутрь при нарушениях обменных процессов, болях в суставах, гипертонии, растворяет и выводит из организма шлаки, ее pH — около 3, может храниться 2–3 недели. А на катоде образуется щелочная вода (живая), мягкая, как дождевая, стимулирует регенеративные процессы, благоприятно действует на метаболизм пищеварения, нормализует кровяное давление, сохраняется 6 дней. Многие принимают мертвую и живую воду с хорошими результатами, чередуя их по 100 мл через день за 20–30 минут до еды, 10 дней — мертвую, затем перерыв 10 дней и 20 дней пить только живую.

Растительная пища. О ней много говорилось как о высокоэнергетическом продукте. В результате фотосинтеза растения накапливают солнечную энергию и благодаря химическим превращениям образуют аденозин-трифосфорную кислоту (АТФ), которую они используют для синтеза своих жиров, белков, углеводов и откладывают их про запас. В организме же идет обратный процесс распада энергетических связей, благодаря которым образуются уже специфические для организма углеводы, белки, жиры. Кроме этого, растения богаты микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами, ферментами и другими веществами, структурированной водой, играющей громадную роль в жизнедеятельности организма. Например, пищевые волокна являются хорошими сорбентами для выведения различных токсинов, а также пищей для микроорганизмов и образования белков.

Одной из немаловажных особенностей растительной пищи является то, что, хорошо пережеванная, она практически не задерживается в желудке, тем самым предотвращая пищевой лейкоцитоз.

Пищевой лейкоцитоз — это реакция иммунной системы организма на приём любой пищи, служащей для него не только энергетическим веществом, но и токсином, ядом, который надо своевременно устранить. Для этого в самом кишечнике располагается мощный лейкоцитарный слой (на 1 мм^2 находится до 1 млн лейкоцитов), который предназначен для подавления возможного вредного влияния продуктов при переработке пищи. Как правило, эта реакция длится до 1,5–2 часов. В случае, если человек часто ест, происходит постоянная мобилизация этой защиты, в результате чего иммунная система ослабевает. Вот почему рекомендуется принимать растительную пищу до еды, ибо она тем самым стимулирует выделение пищеварительных соков, за счет органических кислот создает кислую среду в толстом кишечнике, улучшающую процессы переваривания и всасывания различных веществ, а

наличие большого количества воды, образуемой из растительной пищи, способствует формированию каловых масс, вследствие чего не бывает запоров. Если растительную пищу принимаете вместе с другой, то вы просто включаете самогонный аппарат. Следует учесть, что в растительной пище мало белков и они плохо усваиваются. Поэтому у вегетарианцев из-за белковой недостаточности нет должного тургора кожи, мышц. А если уж вы решили быть вегетарианцем, для хорошей усвояемости растительной пищи, витаминов необходимо обязательно принимать растительные и другие продукты, содержащие белки: орехи, семечки, рыбу, бобовые, сою.

Белки. Белки являются основой клеточных структур живых организмов различной сложности, начиная от вирусов до человека, и обладают видовой специфичностью (вот почему больному не могут пересаживать органы от других людей). Белки представляют собой полимерные молекулы, в состав которых входит 20 различных аминокислот, часть из которых может синтезироваться в организме, т. н. «заменимые», а часть обязательно должна поступать с пищей — «незаменимые». Белки пищи, содержащие полный набор незаменимых аминокислот, называются полноценными (мясо, рыба, яйца, творог), не содержащие незаменимых аминокислот — неполноценными. Многие растительные продукты содержат белки пониженной биологической ценности: например, в кукурузе значительный дефицит триптофана, лизина, в пшенице — треонина и лизина и т. п.

Человек в принципе может обеспечить себя незаменимыми аминокислотами и с помощью растительной пищи, т. к. в каждой из них присутствуют разные аминокислоты. Но в этом случае общее количество массы, не менее 4-х видов растений, должно быть значительным, не менее по 1–1,5 кг, которую организм должен переработать, для чего желудочно-кишечный тракт человека не приспособлен. При нарушении сбалансированности

аминокислотного состава синтез полноценных белков также нарушается, что ведёт к возникновению различных заболеваний, в том числе и у вегетарианцев. Вы, вероятно, обратили внимание, что у детей вегетарианцев тургор (эластичность) кожи снижен, они выглядят астенично, бледны. Это следствие недостаточности белков, пусть они едят что хотят, у них всё сгорает от активности движений, чего не хватает взрослым. Вот почему хотя бы в незначительных количествах необходимо употреблять в неделю 2–3 раза мясо, рыбу, яйца, а людям тяжелого физического труда — ежедневно.

Так как белки разных видов отличаются друг от друга своим аминокислотным составом, то они должны быть обязательно расщеплены в пищеварительной системе до составных частей, не обладающих видовой специфичностью, и низкомолекулярных пептидов, из которых затем уже образуются собственные белки. ***Вот почему важна обработка животных белков во рту и раздельное питание, предотвращающие бродильно-гнилостные процессы в организме.***

Чем больше времени уходит на обработку мяса (жарение, варку и т. п.), тем труднее будет идти процесс его расщепления. Необходимо учитывать и то, что поедаемое мясо животных — это мясо трупов. Ведь при убое животное охватывает страх, ужас, отражающиеся на энергоинформационной структуре. Вот почему при варке мяса надо обязательно после закипания бульона слить воду, в ней находится много трупных выделений (мочевина, мочевая кислота, креатинин, трупный яд). Недаром в Индии слово _**мя-со**_ переводится с санскрита как «в начале ты меня, а потом я тебя». Известно, что для переработки мясных наваристых бульонов требуется на 2–3 порядка больше энергии, чем на любой другой продукт. Вот почему у таких людей часты запоры, они агрессивны, дети плохо учатся, неуживчивы. Большая часть энергии таких людей практически расходуется на переработку

мяса, а оставшейся просто не хватает для нервно-психических процессов. Жареное мясо так же, как и другие продукты, при термической обработке на своей поверхности образует вместе с жиром корочки, по своим свойствам напоминающие полиэтилен, который вкусно пахнет, но в организме переваривается с трудом. Большое количество животных белков, да еще на фоне смешанного питания — это закисление среды организма, которое приводит к нарушению обменных процессов, тромбофлебитам, трофическим язвам, облитерирующему эндоартерииту, атеросклерозу, инфаркту, инсульту и другим болезням.

Если хотите поесть мясо, используйте нежирные сорта или белое мясо домашней птицы, дичи, которое хорошо потушить, например с капустой. Только не используйте «ножек Буша», их-то американцы как раз и не едят, т. к. в них содержится вся «химия», которой потчуют птицу, чтобы она быстрее росла.

Как вы знаете, существуют в основном 3 подхода к питанию: *вегетарианство, раздельное и смешанное.* Наш многолетний врачебный опыт и опыт народных целителей свидетельствует о том, что мы с вами принадлежим к плотоядным животным. Если в детстве придерживаемся законов Природы (дети не смешивают белковую и углеводную пищу), то в дальнейшем переходим на смешанную, которой придерживаемся всю жизнь. В этот режим необходимо внести небольшую коррекцию. В отроческом и зрелом возрасте ешьте все, что хотите, желательно не смешивая белковую и углеводную пищу, а в пожилом — побольше живой растительной пищи, животных белков 2–3 раза в неделю (там находятся незаменимые аминокислоты, и в том числе метионин, который вместе с витаминами группы В способствует образованию фермента гомоцистеина, от чего зависят на фоне процессы атеросклероза). Хотите быть здоровым — на фоне раздельного питания, сведите к минимуму употребление животных белков: жареное, жирное, копчености, молоко. Активный образ жизни обязателен.

Перед употреблением белков, вызывающих в организме кислую, нежелательную реакцию, необходимо поесть растительной пищи, которая способствует нейтрализации процесса, тем самым улучшает переработку нежелательных последствий от употребления мясных продуктов.

Яйца. Это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо для растущего организма, только существует одна особенность, связанная с их приемом. В сыром виде белок яйца есть нежелательно, так как его белок авидин блокирует действие одного из важных витаминов — биотина, и биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы.

В желтке же содержатся все необходимые для организма вещества: комплекс витаминов групп А и В, без которых не происходит усвоение микроэлементов, построения нервных, костных, мышечных и других клеток; витамин Д — регулятор фосфорно-кальциевого обмена и другие. В яйцах также содержится много минеральных веществ (кальций, железо, фосфор, медь и др.), входящих в состав жизненно важных аминокислот и т. п. Желток лучше есть сырым, а чтобы не бояться сальмонеллеза, в желток добавьте немного лимонной кислоты или яблочного уксуса — через минуту любые микробы погибают в такой кислой среде. Только желток лучше употреблять с растительным маслом, ибо жирорастворимые кислоты могут быть не усвоены.

Вареные яйца не только плохо усваиваются, но и для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них. Вот почему они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. При длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты — цистин, метионин, цистеин, и образуются при длительном, больше суток, хранении вредные для организма газообразные продукты — сероводород, аммиак, фосфористый водород, меркаптаны.

Лучше всего есть яйца всмятку: положив их в холодную воду, после закипания через 20–25 секунд вынуть. Замечено, что сбитые отдельно желток и белок, а потом соединенные вместе и приготовленные в виде глазуньи – это легкоусвояемый продукт. Повторим еще раз: вареные яйца, кроме выброшенных денег и вреда для организма, ничего не дают, только создают ощущение сытости, но чего оно стоит, вы уже знаете.

Кстати, хотите уберечься от сальмонеллеза?

Если яйцо на свет хорошо просвечивается — оно съедобное, если внутри пятна — тухлое. Если яйца в обычной воде тонут — они свежие, если чуть всплыли – не первой свежести. Если же они плавают или, не дай Бог, стоят торчком – выбросьте их. В них источник для развития сальмонелл.

Во время разработки программы обеспечения длительных космических полетов из семейства пернатых был выбран «космонавтом» японский перепел. Почему ему была оказана такая честь? Перепела неприхотливы в содержании, несутся практически ежедневно и даже по 2 яйца (весом 10–12 г) и, главное, яйца абсолютно стерильные и могут храниться в любых условиях, где угодно.

Но это еще не все. Перепелиные яйца – это целебный продукт. Если вы натощак будете съедать по 2–3 взбитых сырых перепелиных яйца, то очень скоро избавитесь от гастритов, колитов, атеросклероза и других хвороб. По яйценоскости перепел в 1,2–1,5 раза дает больше продукции, чем курица, мясо их вкусное, нежное, каждая птичка весит от 60 до 100 г. Постарайтесь достать перепелиные яйца, а еще лучше развести перепелов дома, на даче, особенно в деревне, не прогадаете.

В жареной, вареной пище мало кислорода, поэтому в организме развиваются виды бактерий, снижающих как активность пищеварительных соков, так и увеличивающих гнилостные и бродильные процессы. Сегодня уже доказано, что термическая обработка пищи выше 54° С.

независимо от длительности, полностью выключает действие фермента гидролазы, и процесс автолиза (разрушение клеточных структур) становится невозможным, продукт превращается в «мертвый», что, в свою очередь, требует большого количества энергии на его переработку.

Углеводы. Углеводы — это органические соединения, полученные из тех же растительных продуктов, в которых солнечная энергия превратилась в химическую, а затем путем цепи реакций в организме снова превращается в углекислый газ, воду, глюкозу и свободную энергию. При употреблении свежей растительной пищи, соков, за счет процесса автолиза она сама себя переваривает, а освободившаяся энергия идет на нормально протекающие психофизиологические реакции. Остановимся на главных продуктах углеводной пищи.

Хлеб. Без хлеба трудно представить себе нашу жизнь, в народе не зря говорят, что хлеб всему голова. Вместе с тем, хлеб может принести вред и способствовать развитию многих заболеваний в зависимости от того, что мы едим. Дело в том, что чем больше в муке отсутствует примесей, включающих наружную оболочку вместе с зародышем, т. е. чем белее мука, тем опаснее она для организма. В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится, в основном, крахмал, состоящий из растворимой в воде амилазы (15–20 %) и амилопектина (80 %), который в горячей воде не растворяется, а только набухает. Каждая хозяйка знает, что такое клейстер, который выполняет, к сожалению, те же функции и в желудочно-кишечном тракте: забиваются микроворсинки кишечника, перестает работать щеточная кайма, нарушается полостное и мембранное пищеварение, процессы всасывания. В нашей пище, как правило, используется до 80 % продуктов, содержащих крахмал: белый хлеб, кондитерские изделия и т. п.

Наблюдательный врач знает, что если у больного частые простудные заболевания, высыпания на лице, коже, гнойнички, запоры — виновата пища, богатая крахмалом.

Измените режим питания, исключите из меню приготовленные из муки высшего сорта продукты максимум до 20 все нормализуется само собой. Недаром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки страдают в 4–5 раз чаще нарушениями обменных процессов и аллергическими заболеваниями, и в 3–4 раза чаще опухолями кишечника и практически все — запорами. Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов необходимых для нормальной работы кишечника.

Немаловажной особенностью, сказывающейся на дисфункции желудочно-кишечного тракта, является то, что наша промышленность для выпечки хлеба использует дрожжи. Приготовление теста — это бродильный процесс, при котором происходит разложение углеводов на более простые соединения, протекающее, конечно, с потерей энергии. Помимо этого, попадая в организм, дрожжи вместе с хлебом способствуют развитию дисбактериоза, т. к. процесс спиртового и молочно-кислого брожения в кишечнике продолжается. Прием белого хлеба как отдельно, так и в сочетании с белковой пищей еще больше способствует образованию каловых камней, зашлакованности организма. Надо есть пресный хлеб, рецептов выпечки которого очень много, например, на простокваше.

Многие вообще отказываются от хлеба, чтобы похудеть. Этого не следует делать, так как хлеб, выпеченный из муки грубого помола или бездрожжевой, — это необходимый для организма продукт.

Если у вас появился белый мягкий хлеб, не торопитесь его есть, подержите 1–2 дня, дрожжи в нем станут неактивными, безвредными. Вот почему за рубежом так популярны тостеры для поджаривания хлеба.

Исследованиями А.Г. Качугина и А.А. Бодырева было доказано, что дрожжевой хлеб активизирует рост опухолей, но их желание внедрить идею бездрожжевого хлеба в практику в течение десятилетий было тщетным. Вместе

с тем в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением, конечно, без ссылки на авторство россиян, рекомендовавших его в качестве одного из средств профилактики и лечения, в том числе онкологических заболеваний.

Картофель. Картофелю всегда отдавалось предпочтение перед другими продуктами, и недаром его называют вторым хлебом. Картофель хорош в любом виде и как отдельное блюдо, и как дополнение к другим. Но мало кто знает, что картофелем можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов. В состав картофеля входит до 20 % крахмала, белки, клетчатка, большая группа витаминов, каротин и другие вещества. В проросшем, позеленевшем картофеле содержится соланин — ядовитое вещество, и этот картофель, конечно, использовать нельзя. За счет картофеля мы удовлетворяем половину суточной потребности в витамине С.

Удивительно, но как порою мы варварски относимся к продуктам, которые нам подарила природа. Например, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем все ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли калия, фосфора. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке, т. к. в кожуре находится ещё вещество, способствующее перевариванию крахмала. Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно в сочетании с морковным, свекольным соками в соотношении 3:3:1. Есть данные, что свежий сок картофеля, улучшая обменные процессы, способствует ликвидации опухолевидных образований, более быстрому выздоровлению при диабете, язвах желудка, 12-перстной кишки, колитах, заболеваниях печени, почек. Для этих же целей используют цветы картофеля (см. главу «Рекомендации»).

При варке без кожуры картофель теряет практически все ценное, что в нем находилось. Картофель нужно класть только в кипящую воду и лучше, конечно, с кожурой, хорошо предварительно промыв. Вода, в которой варился картофель, содержит много микроэлементов и других веществ, поэтому её используйте для приготовления жидких блюд.

На примере картофеля можно лишний раз доказать преимущество раздельного питания. Крахмал, содержащийся в картофеле, активно поглощает фермент пепсин, необходимый для расщепления белков, затрудняя процесс их переваривания и задерживая в желудке до 6–8 часов, а в кишечнике — от 20 до 40 часов. Вот почему категорически нельзя съедать картофель вместе с мясом, курицей, рыбой. Еще раз обращаем ваше внимание, что на усвоение углеводов тратится 20% обмена, а на усвоение белков в 7–9 раз больше. Получается, что хотя 100 г мяса дают в 2 раза больше калорий, чем 100 г картофеля, оно менее экономично из-за того, что практически большая часть энергии идет на переработку мяса. Или, иначе, энергетически углеводы более выгодны.

Сахар. Сахар на 99% состоит из легкоусвояемой сахарозы, которая, гидролизуясь в кишечнике, очень быстро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, благодаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило, наносит вред организму.

Как вы помните, одним из конечных продуктов переработки любой пищи является сахар, но это сахар, полученный в результате работы сложной цепи химических превращений. Если же мы употребляем сахар или сладкие продукты сразу, то многие звенья этой цепи выключаем, что не проходит безнаказанно. Избыток сахара превращается в жир, стимулирует образование в организме холестерина, снижает пищеварительные и защитные функции, меняет микрофлору кишечника, созда

напряжение в работе поджелудочной железы с последующим развитием диабета.

Диабет — это болезнь, вызываемая не самим сахаром, а злоупотреблением им. Официальная медицина связывает диабет с наследственностью, что, по современным данным, не совсем верно: наследуется не сам диабет, а слабость поджелудочной железы. Соблюдая здоровый образ жизни, можно не только предотвратить, но и вылечить это довольно тяжелое заболевание.

Излишний прием сахара чреват своими последствиями еще и вот почему. В организме он охотно вступает в химическую реакцию со свободным кальцием в крови, которого в организме, особенно с приемом жареной и вареной пищи, всегда не хватает. Причем эта реакция идет с большой тратой энергии и витаминов группы B. Кальций же обеспечивает рост костей, нормальную работу мембран клеток, кровотворной системы, тонуса сосудов и т. п. От сахара, конечно, не надо отказываться. Но если вы заболели, от сахара нужно отказаться совсем.

Один из известных натуропатов А.Н. Чупрун приводит рецепт, благодаря которому прием сахара не будет приносить вам неприятностей.

Взять 750 г сахарной пудры, добавить 200 мл кипяченой охлажденной воды и 200 г меда, перемешать. Держать в закрытой посуде. Затем в течение 8 дней деревянной ложкой 3 раза в день перемешивать. В результате сахароза сахара расщепляется на фруктозу и глюкозу, которые как раз идут на химические реакции организма без каких-либо затрат энергии (диабетикам на заметку!).

Особенно опасно злоупотребление сладким детям. Шоколад, конфеты, пирожное — все это диабет, диатез, аллергические проявления, нарушения обменных процессов, заболевания зубов, излишек жира. Суточная доза его не должна превышать 30–40 г. Не зря многие исследователи называют избыток сахара, так же как и избыток соли, «белой смертью». Во всем должна быть мера. Во

всех случаях предпочтение нужно отдавать меду.

Соль. О соли так же, как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Дело не в «белой смерти», а в излишестве этих веществ. Напомним вам, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли в 0,9 %, т.е когда нам вводят по тем или иным причинам физиологический раствор, он имеет указанную концентрацию. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность точно поддерживать эту концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 3–5 грамм соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество. Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, все морские продукты и т. п. Уместно здесь вспомнить рецепт Б.В. Болотова, который советует через 20–30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых клеток. Низко- или бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в приеме соли, которая является одним из необходимых элементов работы любой системы организма.

Молоко. В настоящее время много противоречивого говорят о молоке. Одни (это официальная медицина,

специалисты по питанию) считают, что молоко — очень полезный продукт для любого возраста, другие, в основном представители народной медицины, придерживаются другого мнения: молоко является пищей для детей.

С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа.

Говорят, а как же кошки?

Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали молоко, жили в 1,5–2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина содержится 0,3–0,5 %, то в коровьем — до 5 %. В нем мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3–5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 2–3 годам практически исчезают, вот почему у детей и взрослых до 30 и более процентов лиц с т. н. лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15–20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут

делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяем, если у ребенка не запущен этот механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это начало указанных выше и других заболеваний.

С возрастом же (2–3 года) у нас уменьшается или исчезает фермент лактаза, перерабатывающий молочный сахар (лактозу) до конечных продуктов. По некоторым данным, в нашей стране «лактозной непереносимостью» страдают от 12 до 30 % людей. Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1-2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислого содержимого свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то сегодня молоко не совсем качественный продукт. Дело всё в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — все оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина. Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Это так, но только частично, при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудно перевариваема. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число

сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Что же теперь делать, отказаться от молока совсем, как советует целительница Н.А. Семёнова? Как быть миллионам людей, живущих в деревне и имеющих свою корову и другую живность? Нам представляется, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований) известно, что если больные с болями в области сердца пили молоко по 0,5 л в день, то боли были у 1,2 % пациентов, а у тех, кто не пил — 10 %.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая помимо молока рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно... «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться. Сейчас идет все большее распространение соевого молока и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированность, содержание всех химических веществ, диоксина, животного жира и т. д.

О низкожирном молоке вы уже знаете, или т. н. «снятое», да ещё если вы в молоко положите камень-кремень на 1–2 дня! Кисломолочные продукты (кефир, йогурты), по данным Семёновой, также представляют собой вредные продукты. Эти продукты являются результатом кисломолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактазы и сычужного фермента, да ещё если

из цельного молока приготовите т. н. «варенец», своего рода ряженку. Конечно, если вы заболели, то на это время вам придётся отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко употребляйте умеренно, лучше свежее, непастеризованное.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта. Козье молоко, несмотря на то, что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому предпочтительнее. Не забудьте о рекомендациях доктора медицинских наук И.М. Самохиной, что сливочное масло, особенно топленое, один из лучших жиров для приготовления различных блюд. Суточное количество 40–50 гр.

Творог. Нельзя не сказать несколько слов об этом удивительном продукте, который может заменить мясо, т. к. в нем есть и белки, и [illegible], витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионин и т. п. Но творог — вареный продукт, и его надо есть с «живой» растительной пищей. Помимо этого творог содержит животные жиры, которые способствуют «забиванию» протоков печени, в связи с чем надо добавлять в него немного растительного масла.

Например, взять 2–3 столовые ложки творога, 1 чайную ложку растительного масла, 2–3 столовые ложки кефира, добавить соки, фрукты, ягоды и блюдо готово. Поэтому лучше употреблять нежирные сорта творога. При приготовлении творога остается сыворотка, которую, как правило, выливают, этого ни в коем случае делать нельзя, и вот почему.

Немногие знают, что из сыворотки, этого ценного белкового продукта, делают искусственную дорогую черную икру, а также искусственное мясо. Так вот, сыворотку можно использовать при приготовлении вегетарианского борща, как советует М. Гогулан.

в небольшое количество воды, как при приготовлении рагу, положить нашинкованные капусту, картофель, морковь, свеклу, разные коренья, лук положить целиком. После закипания в массу вливают сыворотку, кипятят еще раз, завертывают в теплое, дают допреть, и борщ готов. Придать хорошие вкусовые качества такому борщу можно тем, что отдельно пропассерованные помидоры, баклажаны вместе с предварительно поджаренным на сале луком добавить в борщ. Если кто попробует такой борщ, то забудет о всех остальных блюдах. Перед едой положите любую зелень: укроп, петрушку, щавель.

В последнее время в России все больше стали проявлять интерес к соевым продуктам (молоку, маслу, зернам, муке, сыру). Это прекрасно сбалансированный по аминокислотному, витаминному, минеральному составу природный продукт, по ненасыщенным жирным и, что не менее важно, водорастворимым аминокислотам. В настоящее время генеральный директор регионального общественного фонда содействия внедрению специальных инноваций А. Дмитриев предпринимает все усилия, чтобы в ближайшее время соевые продукты стали обычным делом россиян **(095- 907-07-90, 907-28-84)**. В отличие от других, соевые продукты значительно дешевле, но по качеству составляющих их основу веществ фактически им в природе нет аналогов.

Микроэлементы. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма огромна. Без них практически не может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Недаром многие исследователи связывают заболевания в первую очередь с нарушением электролитного баланса, т. е. взаимосвязей между микроэлементами. Поддержание организмом постоянства внутренней среды носит название гомеостаза, скорости химических и других реакций — гомеорезис и взаимоотношений между структурами органов — гомеоморфоза. Кислотнощелочное равновесие организма должно находиться в

довольно жестких пределах (7,4 – 0,15), и отклонение в одну или другую сторону — уже болезнь.

Как же четко должен работать весь сложный механизм организма человека, чтобы все находилось, как говорят врачи, «в пределах физиологической нормы».

Остановимся ещё на *кальции*. На долю кальция, например, приходится до 1,5 % массы тела (от 1 до 1,3 кг). В основном кальций находится в костях и является их структурным элементом, где процессы его обновления происходят постоянно: у детей через 1–2 года, с увеличением возраста через 10–12 лет, а у пожилых еще медленнее. Нелишне напомнить, что процессы умирания и нарождения новых клеток, структур происходят в течение всей жизни, кровь живет в пределах 4 месяцев, клетки — 9–14 дней, белки — 5–6 месяцев и т. д. Установлено, что с варкой, жарением так же, как и все микроэлементы, витамины и другие вещества, органический кальций, содержащийся в продуктах, переходит в неорганический, и более чем 60 % его проходит транзитом через организм или способствует образованию солевых отложений. Чем больше в организм поступает кальция с растительной пищей, крупами, тем лучше состояние костной ткани и наоборот. Продукты с кислой реакцией (мясо, животные жиры, молоко, изделия из белой муки, сахар и др.) приводят к нарушению кальциевого обмена, переходу его в неорганический.

Сейчас много говорят, например, что кальций виноват во всех смертных грехах, делая человека больным. Действительно, с возрастом все больше наблюдаются процессы резорбции, разрежения костной ткани из-за недостаточности кальция и нарушения взаимоотношения с тем же кремнием. Кальций становится неорганическим, и хотя его много, он не усваивается, вследствие чего часты переломы костей, особенно шейки бедра, несущей большую нагрузку.

Органический кальций нормализует кислотно-щелочное равновесие за счет монофосфата кальция, снижающего

кислотность, в которой как раз и живут онкоклетки. Лауреат Нобелевской премии Отто Варбург с соав. даже разработал рекомендации по профилактике и лечению рака с помощью кальция, сочетая его с биологически активными веществами.

Органический кальций — это улучшение обменных процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта, гибкость суставов, позвоночника, мембран клеток.

Как видно из изложенного, в развитии патологических процессов и старении виноват не органический кальций, а неорганический, с которым можно бороться, пользуясь рекомендациями, данными в книге.

С.А. Аракелян предложил рецепт омоложения, нормализующий кальциевый обмен и являющийся очень хорошим профилактическим и лечебным средством. Оказывается, лимонная кислота — это единственная кислота, которая соединяется в организме с кальцием, а лимонно-кальциевая кислота — уникальная кислота со щелочными свойствами. При ее разложении кальций и фосфор освобождаются без каких-либо особых энергетических затрат. Кроме того, лимонная кислота, соединяясь с молекулами АТФ, также освобождает энергию, тем самым улучшая работу организма по переработке пищи.

Но и это еще не все. Лимонная кислота, соединяясь с аминами (белками), образует аминолимонную кислоту с отрицательным зарядом, а из 20 аминокислот только 3 заряжены отрицательно, и они играют большую роль в обменных процессах. Сурен Аварович предлагает рецепт омоложения, который можно применять в любом возрасте, особенно в пожилом (см. гл. «Рекомендации»).

Интересна связь инфаркта, инсульта с кальцием: если кальция в волосах меньше нормы в 3-4 раза, в течение ближайших 2–3 месяцев может наступить кризис. Антагонистом кальция является кремний.

Кремний является одним из необходимых элементов для организма. В 70-х годах при выполнении программ

космических полетов мы достаточно внимания уделяли кремнийорганическим соединениям (М.Г. Воронков, Л.Г. Полевой и др), которые, к сожалению, не были завершены.

Кремний — это проведение импульсов в нервной системе (пьезодатчики как элемент радиоэлектронной аппаратуры), эластичность сосудов. клапанного аппарата, нормализация биохимических и энергетических процессов в организме и многое другое. Одной из важных особенностей кремния является способность образования коллоидных соединений, которые «приклеивают» к себе патологическую среду — будь то микробы. грибки, трихомонады, хламидии, кандиды и т. п., но не затрагивают полезную микрофлору. Неорганическое вещество кремния — каолин — под действием желудочного фермента силиказы превращается в органическую форму. Кремния всегда не хватает в организме, что особенно ощущают беременные женщины или быстро растущий организм ребенка, когда они едят мел. На самом деле не хватает не только кальция (мел), но и кремния.

Только не надо путать мел с кремнием, так же как с кремнем. Кстати, кремний — своего рода антагонист кальция, который усваивается организмом только в его присутствии. При недостатке кремния кальций приобретает неорганическую форму, организм «ржавеет», а кости становятся порозными (хрупкими, ломкими). Эти два элемента должны быть в равновесном состоянии, как и все в организме.

Где же взять кремний? Да под ногами, на глубине 5–8 метров, в глине белого, розоватого, голубоватого цвета, т. н. «каолиновой». В такой глине содержатся практически все микроэлементы, которыми пополняется организм, и она работает так же, как сорбент. Принимать по 1 ч. л. один раз в день, разводя в 0,5 стакана воды, конечно, без осадка, который будет на дне стакана. Такую воду еще называют «кремниевой» (в отличие от кремневой, где находится камень — кремень), вероятно из-за того, что и

природе кремния больше, чем других элементов — в десятки, сотни раз. (По массе земной коры 29,5 %.)

Не зря кремний называют элементом жизни. Кто не сможет достать глины, кремния много в проросших зёрнах пшеницы, овса, ржи, ячменя. Только при использовании добытой самими глины необходимо ее немного прокалить, тем самым удалить микроорганизмы, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Многие путают и не делают никакого различия между кремнием и кремнем, а это два разных элемента.

В последнее время у целителей все большую популярность приобретает ***кремень*** — биологический кристалл, сформированный из микроорганизмов в меловом периоде и в течение тысячелетий превращенный в органическую массу-кремнезем (SiO_2 — двуокись кремния). Кремень — это камень черного цвета, в природе встречается довольно редко, в основном в Гродненской, Минской, Брестской областях, в Канаде, там где добывают мел. Но кремень нельзя путать с мелом, содержащим кальций ($CaCO_3$ NH_2O).

Кремень в земной коре по массе составляет около 12 %. Он сильный биокатализатор, способный в тысячи раз усиливать окислительно-восстановительные процессы, благодаря чему вода активируется, становится бактерицидной, кристально чистой и приобретает целебные свойства, сохраняющиеся годами. Нам представляется, что такую особенность кремневой воде придает не сам камень, а остатки органических соединений того животного мира, который существовал в меловой период миллионы лет тому назад. Противопоказаний нет. Достаточно 15–20 г кремния даже на 1 м^2 воды, чтобы она через 5–7 дней превратилась в «живую» воду, способствующую нормализации любых функциональных или патологических состояний в организме.

Готовить воду надо в стеклянных емкостях (3-, 5-, 10-, 20-литровых банках) на свету, но без воздействия прямого

солнечного света, и принимать по 1 стакану перед едой до 1 литра в день. На этой воде готовить чай, первые блюда. Хранить при температуре не выше 50° С. Такую воду называют кремневой. Кремнем можно пользоваться сколь угодно долго. В случае, если вы заметили на кремне светлую тонкую пленку (через год-два), это значит, что верхний слой кремня отдал свои полезные вещества, надо просто очистить его зубной щёткой с солевым раствором, после чего помыть в обычной воде и снова пользоваться, или расколоть его на более мелкие части. После начала использования кремень можно хранить только в воде, не на прямом солнечном свете; кипятить воду, в которой находится кремень, нельзя — он там разлагается.

Йод — один из важнейших элементов, являющийся основой запуска иммунной системы, работы гормонов, ферментов, недостаток которого — это малый рост, олигофрения, расстройство нервной системы и т. п.

В России недостаток йода — глобальная проблема, раньше хоть как-то компенсировалась йодированной солью. Лучше всего принимать «синий йод» (смотри «Здоровье в ваших руках II», гл. «Рекомендации»). Больным, страдающим щитовидной железой, рекомендуют тиреоидин, который в ряде случаев не помогает. Это связано с тем, что кишечник и печень грязные, их надо почистить. Много йода в морских продуктах. В Японии, США используют йод с оливковым маслом, что считается более рациональным.

Селен — это также основа гормонов и ферментов, воспроизводство поколений, развитие, старение, заболевания крови — это всё селен. Используйте такой рецепт: суточная доля селена содержится в 2-х г дрожжей, только перед их приёмом надо залить кипятком, чтобы их «убить» и выпить с водой, но только без сахара. Можно использовать препарат «неоселен».

А ***германий***, которого много в живом чесноке и которого значительно меньше в рекламируемых «царских

таблетках», это эластичность сосудистой системы, клапанного аппарата и т. д.

Возьмем ***калий*** и ***натрий***. Калий находится внутри клеток, усиливает внутриклеточные процессы и способствует выведению воды из организма. Натрий, наоборот, находится во внеклеточной жидкости и задерживает воду в организме.

Калий — наиболее существенная структура нервной и мышечной тканей, особенно сердца, и эритроцитов, а натрий содержится в плазме крови и межтканевой жидкости.

Натрий является своего рода ключом для открывания каналов (фенестры), по которым в клетку поступают необходимые вещества. Поэтому недостаток натрия в организме сказывается на работе любого органа. В частности, у людей, которые соблюдают бессолевую диету, наблюдается увеличение в крови ренина — гормона, который в свою очередь вызывает спазм сосудов и способствует образованию тромбов, инфарктов. Взаимосвязь работы калия и натрия, а также их физиологическое соотношение играет громадную роль, обеспечивая своего рода работу насоса, нагнетающего в клетку вещества необходимые и убирающего отработанные продукты жизнедеятельности. Чем более четко работает эта система, чем больше калия в клетке (растительная пища, овощи) и меньше натрия (оптимальное количество соли), тем меньше степень риска, связанного с заболеваниями, особенно с сердечно-сосудистыми (гипертонией, инфарктами, инсультами, тромбофлебитами и т. д.)

Взять те же ***энзимы*** (растительная пища, проросшие зёрна и т. д.) — сложные белковые органические вещества, без которых невозможны каталитические процессы. В энзимы входят такие элементы, как железо, кальций, медь, цинк, марганец, витамины и другие вещества.

Как было сказано выше, при термической обработке выше 54° С пища подвергается коагулированию, энзимы разрушаются и любой обменный процесс: белковый,

жировой, углеводный, минеральный, витаминный и другие — нарушается. Чем больше энзимов, тем больше высвобождается в кишечнике кислорода, тем лучше для его микрофлоры, тем активнее идет подпитка биоплазмой электролитов и подзарядка энергией организма. Нарушение содержания одного элемента немедленно сказывается на другом, идет как бы борьба противоположностей, плюса с минусом, в организме же все должно быть в равновесном состоянии.

Витамины. Витамины — это низкомолекулярные соединения, в большинстве своем связанные с белковыми носителями, поступающими вместе с растениями, где они находятся в неактивной форме. Витамины — это катализаторы работы мембран клеток, являющиеся составной частью ферментов. Их недостаток сказывается практически на всем организме. Так, например, дефицит витамина А — это нарушение зрения, работы мембран, эндокринной системы, в сочетании с дефицитом витамина С — ускорение атеросклеротических процессов, повышение холестерина крови и т. д.

Витамины группы В — это улучшение обмена углеводов (B_1), жиров (B_6), белков (B_{12}), прекрасные антиоксиданты, они способствуют утилизации токсических веществ. Это основа образования фермента гомоцистеина, лежащего в процессе развития атеросклероза.

Взять тот же витамин С, недостаток которого — это обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижение устойчивости к простудным заболеваниям, повышение свертываемости крови, ведущее к образованию тромбов. Вместе с тем, избыток его угнетает выработку инсулина, что повышает уровень сахара в крови (диабетикам на заметку).

Медики убеждены в якобы безвредности искусственных витаминов и выписывают их по любому поводу. Надо запомнить следующее. Как правило, все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит, переведены из органической в

неорганическую форму, т. е. стали неактивными. Только потребление натуральных растительных продуктов избавит вас от витаминной недостаточности. В случае приема искусственных витаминов не злоупотребляйте ими, это опасно!

Большой набор витаминов, микроэлементов можно получить практически даром дома. Это цинк, магний, железо, калий, натрий, витамины группы В, Е и т. п., которые содержатся в проросшей пшенице. Готовится она просто. Возьмите 2 пол-литровых банки. 2–3 столовых ложки (доза на 1 человека) промыть водой и засыпать в банки. В одну банку налить воды и поставить на сутки в теплое место, после чего воду слить, накрыть крышкой и через сутки она прорастет. Во вторую банку на другой день налить воды, и все повторяется, т. е. вы каждый день имеете проросшие зерна пшеницы. Только перед приемом (с вареньем, медом или просто так) надо зерна обязательно промыть кипяченой водой.

Жиры. Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные (сало, сливочное масло). Необходимо знать, что жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться от токсинов, «хоронит» их в жировой ткани. Но вместе с тем жир — это необходимый элемент для образования клеточных мембран, миэлиновых оболочек нервных стволов, соединительной ткани и т. п.

Часть жирных кислот относится к незаменимым факторам питания — это линолевая, линоленовая и арахидиновая, которые в организме не синтезируются и должны поступать с пищей. Они участвуют в образовании тканевых гормонов простагландинов и других биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы, кроме того обладают антисклеротическим действием.

Между углеводами, жирами и белками в организме существуют определенные взаимоотношения, вместе с

витаминами и другими веществами при недостатке одних другие берут на себя функцию их синтеза. Так, при избытке углеводов и белков из них образуются жиры, но содержат они насыщенные жирные кислоты, которые, в основном, откладываются про запас, в жировое депо. Поэтому поступление жира в организм необходимо, в противном случае включаются резервные механизмы для их синтеза, на что идет значительное количество энергии. Избыток жиров способствует образованию в организме свободных радикалов.

Доктор мед. наук Н.М. Самохина своими многолетними исследованиями помогла внести некоторую ясность в использование жиров. Оказывается, растительные рафинированные масла не так безобидны.

В начале растительное масло получают т. н. методом холодного отжима, т. е. нерафинированное, но оно при соприкосновении с кислородом очень быстро окисляется и должно храниться в тёмных бутылках и прохладном месте, а это невыгодно экономически. Поэтому при его дальнейшей обработке и помещенное в светлые бутылки, масло дополнительно окисляется, а если ещё термически обработать, то в результате получим олифу. Растительное рафинированное масло можно использовать только без подогревания, так как при разогреве оно теряет всё, что там полезно. Растительное масло лучше употреблять в натуральном виде — это семечки, орехи — по 50–75 г ежедневно, или хотя бы 3–4 дня в неделю.

Биологическая ценность сливочного масла при нагревании изменяется незначительно, сало свиное не изменяет усвояемости, а бараньего и говяжьего даже повышается. В связи с этим Н.М. Самохина рекомендует использовать ***хозяйкам только свиное сало и топленое сливочное масло***, а в качестве приправ различного рода уксусы яблочный, виноградный, лимонный и т. п. Например, свиной жир содержит одну из незаменимых ненасыщенных жирных кислот, арахидоновую, которая является основ

строительства клеток. Кроме этого он содержит значительно больше незаменимых жирных кислот, чем сливочное масло — до 10 %. Поэтому биологическая активность свиного жира раз в 5 выше сливочного масла и говяжьего жира.

Подобного рода рекомендации особенно важны для нефрологических больных и в качестве профилактики атеросклеротических процессов. Несмотря на сложившееся у натуропатов соотношение продуктов белков, жиров, углеводов, как 1:1:3,5 на Западе находит признание несколько отличающееся от этого 1:2,5-3,5:0,3-0,5 (Я. Красневский, Польша). Дело в том, что при любом заболевании страдает в первую очередь жировой обмен, влияющий на сердечно-сосудистую систему, в частности на капилляры и мембраны клеток, от нормальной деятельности которых зависит обмен веществ и деятельность клетки в целом. Известно, что чем больше мы употребляем углеводов (сахар, картофель, белый хлеб, различные кондитерские изделия), тем в печени образуется больше «плохого» холестерина, в то время как жировая пища такой особенности не обладает. Прием такой жировой диеты (диета обозначает не ограничение какого-либо продукта, а образ жизни) улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, устраняет в нем гнилостные и бродильные процессы, снижает возбуждение нервной системы. Каким жирам отдать предпочтение? Например, яйца, которые легко усваиваются и содержат достаточно много противоатеросклеротических веществ. Рекомендуют употреблять даже по 10 штук в день всмятку, омлетов на сливочном масле (свином жире), а также вареное мясо, рыбу. Что удивительно, такая жирная диета, по данным автора, оказывает выраженный эффект при таких тяжелых заболеваниях, как болезнь Бехтерева, рассеянный склероз, различного рода аллергические проявления, диабет, облитерирующий эндоартериит, остеопороз и т. д. У нас собственного опыта в такой диете нет. При употреблении достаточно большого количества

жиров и малом — углеводов, процесс образования атеросклеротических бляшек не только приостанавливается, но происходит их рассасывание.

Нельзя не сказать несколько слов о ***рыбьем жире***. Например, у гренландских эскимосов, употребляющих много рыбьего жира, практически нет атеросклероза, уровень холестерина значительно ниже, чем у жителей континента. Рыбий жир значительно разжижает кровь, что предупреждает тромбообразование. Отмечено, что если употреблять рыбные продукты 3–4 недели, а это высоконасыщенные жиры, то наблюдается исчезновение атеросклеротических бляшек, восстанавливаются склерозированные сосуды почек, в организме накапливается витамин Е, являющийся одним из самых сильных антиоксидантов. Вот почему рыбу как белковый продукт надо предпочесть мясу. Особенно в пожилом возрасте лучше употреблять слабосоленую рыбу, т. к. она не подвергалась термической обработке — это горбуша, чавыча, палтус. Если рыба свежая, то солите её сами: удалить внутренности и натереть рыбу 2-мя столовыми ложками соли, смешанной с 1 ст. л. сахара. Для соления лучше брать рыбу с головой, в которой больше сохраняется жир, используемый для приготовления лекарств. Перед солением голова отрезается и из нее готовится суп. Кстати, если принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день жир осетра, то восстанавливается зрение.

КАК ИЗМЕНИТЬ ВНУТРЕННЮЮ ЭКОСИСТЕМУ

Разобрав только основные функции организма в связи с характером питания, можно представить себе всю сложность работы и взаимоотношений его органов и систем. Вот почему независимо от экономических, социальных и других проблем наше здоровье находится в прямой зависимости от состояния внутренней экосистемы. Один шаг

к здоровью вы уже сделали, перейдя на раздельное питание. Многие, обращаясь к нам за помощью, сетуют, что несмотря на очистку кишечника, они не отмечают особенного эффекта от проводимых мероприятий. Все так. Эти больные не учитывают такого важного фактора, как промывание печени и восходящего отдела толстого кишечника. Только при проведении этой процедуры вы увидите, сколько выйдет из вас шлаков, каловых камней, после чего процесс оздоровления пойдет активнее. Некоторые больные жалуются, что не могут переносить прием масла. Тогда переход на раздельное питание, преимущественно растительной пищи, и периодические голодания также будут способствовать очищению организма от шлаков, только это займет значительно больше времени.

Итак, зашлакованный кишечник, в котором нарушены барьерные функции, всасывательная, эвакуаторная, выделительная, термо- и стимулообразующая, гормональная и другие системы не работают, пропускают токсины в кровь, печень, которая также выходит из строя и тоже не способна осуществлять детоксикационную функцию. Многие зарубежные ученые отмечают, что 9/10 всех болезней зависят от состояния желудочно-кишечного тракта, в частности запоров, на которые у нас, как правило, не обращают никакого внимания. При этом характер заболевания не играет значительной роли, будь то сердечно-сосудистая, нервная, легочная системы, нарушения обменных процессов, женской или мужской сферы и т. д.

Предложенная система очистки и раздельного питания, апробированная на тысячах больных, позволяет с уверенностью сказать, что ***только переход на раздельное питание и очистка организма*** помогли избавиться многим больным от заболеваний независимо от их природы.

Но это всего лишь часть оздоровительной системы. Не менее важным средством в лечении больных является использование различных сроков голодания. Профессор

Ю.С. Николаев, сделавший многое в раскрытии механизмов и популяризации голодания, назвал его «разгрузочно-диетической терапией». Сейчас о лечебном голодании написано много литературы, поэтому ограничимся только его сущностью.

Во время голодания организм, проводя «уборку», подвергает переработке все то, что в нем задержалось, и может на первых порах даже принести вред. У некоторых больных даже после голодания в течение 10–20 дней и затем рекомендованного тюбажа печени (от фр. tubage — введение трубки, зонда) продолжали выходить каловые камни.

Вот почему, прежде чем начинать голодать, мы настоятельно рекомендуем очистить кишечник и печень.

Во время голодания происходит разрушение и выведение из организма всего того, что было накоплено в нем из конечных продуктов обмена: мочевины, мочевой кислоты, креатина, креатинина и других веществ. Отмечено, что стимулирующий и нормализующий эффект от голода происходит за счет автолиза: самопереваривания отживших, больных клеток, спаек, опухолей, что еще 100 лет тому назад отмечал академик В.В. Пашутин. Здоровая клетка при этом как бы обновляется. Физиологичное голодание не приводит ни к каким патологическим сдвигам, потеря массы тела составляет максимум 30 %, но, как правило, не превышает 20 %.

Начинать голодание нужно с 1–2 дней, затем постепенно увеличивать до 12–14 дней. Ю.С. Николаев в клинике проводит голодание до 30 суток и более. Собственная практика показывает, что лучше часто голодать от 2, 3–5 до 14 дней, чем один раз, но длительно. Организм сам определяет, когда нужно прекратить голодание, возникает нестерпимое желание есть. Насиловать себя при этом не надо, затем следует постепенно переходить на нормальное раздельное питание.

Выполняя предлагаемые рекомендации, во время голодания вы должны вести активный образ жизни, больше

ходить, бегать трусцой, делать массаж, принимать контрастный душ (см. гл. «Рекомендации»). Здоровой клетке ничего не делается. Помните, что психологический настрой, оптимизм, вера в успех мероприятия — не менее важная сторона голодания, в противном случае эффекта от него будет немного.

Профессор Ю.С. Николаев не зря помещает больных в клинику: там определенный настрой, все находятся в одинаковых условиях, когда на 1, 2 и 3-е — вода, нет запахов пищи, только сопереживание друг другу. Как правило, на 4–7 день (при повторных голоданиях на 2–3 день) вы будете отмечать появление запаха ацетона изо рта, слабость, плохой сон. Это происходит, потому что организм перешел с углеводного питания на белковый и жировой обмены, и служит хорошим доказательством того, что организм начал свое оздоровление. Перенести этот кратковременный период вам поможет прием лечебно-столовой минеральной воды или воды, в которой разведены 1–2 столовые ложки меда на 1 литр, добавив туда немного лимонного сока.

Голодание является неспецифическим методом оздоровления, которое происходит за счет нормализации биохимических, энергетических и других реакций. По мнению Г.А. Войтовича, помимо шлаков из организма выводятся радионуклиды, нитриты, нитраты, пестициды, тяжелые металлы, яды. При радиационных поражениях или снятии интоксикации после облучения ни один метод не дает такого эффекта, как голодание. Голодание является мощным средством не только очистки организма, но и усиления иммунной системы. Кстати, со 2–3-го дня голодания организм уже не переносит дыма сигарет, не говоря уже о запахе алкоголя, что следует учесть при отвыкании от курения и лечении от алкогольной зависимости.

Питание способствует коррекции генетического аппарата, который можно восстановить за счет нормализации обменных процессов.

Существует несколько способов голодания: 1-й основан на неограниченном приеме воды, отдельно или в сочетании с приёмом урины, 2-й — на приемах фруктовых, овощных соков или в сочетании с водой 1:1, 3-й — сухое голодание, при котором прием жидкостей сводится до минимума или вообще исключается (что лучше делать людям, хорошо тренированным в этом отношении). Но во всех случаях необходимо помнить, что голодание — это серьезная процедура, которую надо проводить после очистки кишечника, печени, суставов на фоне проведения комплекса мероприятий: массаж, физические упражнения, прогулки не менее 1–2 часов, посильный труд, водные процедуры, дыхательная гимнастика.

Любопытный факт приводят люди, которые осуществляли голодание, находясь в горах: 7–10-дневное голодание при активных движениях было равноценно голоданию, проводившемуся в 2 и даже 4 раза дольше в обычных условиях.

И еще. Одним из главных условий выздоровления после голодания, особенно длительного, является то, что необходима осторожность при переходе к приему пищи, т. к. слизистая кишечника становится нежной, как у новорожденного. После голодания вы должны перейти на другой образ жизни: не смешивать, за редким исключением, белковую пищу с углеводной, не есть очень горячую или холодною пищу, тщательно ее прожевывать и т. д.

Правильно проведенное голодание — это наведение порядка в вашем физическом теле, где биохимические и энергетические процессы будут идти на чисто физиологическом уровне. Именно этот процесс делает эффективным метод голодания, как неспецифическое воздействие на все органы и системы организма. Вот почему при голодании не имеет значения характер вашего заболевания, будь то различного рода опухоли, заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, воспалительные процессы, снижение половой

потенции и т. д. Противопоказания – острые состояния, тяжелые хронические болезни, психические расстройства.

При голодании наводится порядок в вашем «доме, квартире», после чего станет легко не только телу, но и душе.

Многие задают вопрос, делать во время голодания клизмы или нет? Мы считаем, что каждая клизма – это нефизиологичная процедура для организма, и если он выполняет свои функции нормально, то вмешиваться в них не нужно, очистка кишечника делается до голодания, а во время его периодически

Что делать, если вы пришли в гости, а на столе есть и жареное и жирное? Любое ограничение в питании, будь то вегетарианство или белковая пища – это крайности, при которых ряд функциональных систем нагружен, другие нет, но организм-то функционирует и болеет теми же болезнями.

Как вы уже знаете, любая пища воспринимается организмом как стресс, при котором включается иммунная система: специфическое динамическое действие пищи и пищевой лейкоцитоз. Доказано, что если человека постоянно тренировать к незначительным стрессовым ситуациям, то при возникновении сильных воздействий он справится с ними лучше и быстрее. У нас в практике был случай, когда человек пил только кипяченую воду в течение всей жизни. Его товарищи решили подшутить над ним: из фляги вылили кипяченую воду и налили туда сырую, которую он выпил. Мы, врачи, видели различных больных, но то, что делалось с этим человеком, наблюдали впервые. Практически мгновенно начали работать все отверстия, и если бы не квалифицированная реанимационная помощь в течение трех дней, трудно сказать, остался бы он жив или нет.

Организм надо тренировать, чтобы на любой стресс, в том числе и на прием смешанной пищи, он реагировал нормально. Но это должно быть не правилом, а исключением.

Работа пищеварительного тракта будет хорошей только тогда, когда вы будете постоянно употреблять грубую растительную пищу в сыром виде при ограничении животных белков, жирной пищи, мучных блюд и сладкого. Даже церковь допускает приём скоромной пищи, если вы находитесь в гостях во время Великого поста: нельзя обижать хозяйку, которая с любовью готовилась к встрече.

Следует обратить внимание на одно обстоятельство.

Наше тело населено микроорганизмами, в том числе клетками-киллерами — защитниками от тех же опухолевых клеток, микробов, различных «дикарей». Эти помощники человека едят только натуральные продукты, и чем богаче ассортимент, тем лучше, а ограничение в пище, особенно суррогатной, рафинированной, делают их ослабленными, что снижает активность иммунной системы. Этот процесс усугубляется ухудшением экологической обстановки (воздух, вода), употреблением химических лекарств и т. п.

И еще. У природы замечен любопытный факт: у диких животных после еды продолжает выделяться желудочный сок, который, оказывается, уже нужен самому организму. Пепсин, всасываясь, разносится по всему организму и содействует расщеплению старых, отживших, больных клеток. У человека этот процесс приостанавливается с окончанием приема пищи, особенно после приема жидкости (сладкого чая, кофе, компота).

Б. Болотов рекомендует через 30 минут после еды взять одну крупинку крупной соли или на кончике ложки (обмакнуть в соль и что останется на кончике) взять в рот, немного подержать и проглотить. Рефлекторно выделенный на прием соли желудочный сок практически не повлияет на общее состояние, но будет способствовать переработке престарелых клеток и их выведению.

Организм — это сложная система, где все должно находиться в равновесном, гармоничном состоянии, его можно достичь только постоянной тренировкой всех

органов и клеток. Возникает проблема с борьбой противоположностей: тренироваться или расслабляться?

Как вы знаете, оценка состояния человека проводится по так называемым нормам: температуры, крови, давления и т. п. И если произошла какая-нибудь поломка в организме, он должен обладать резервом энергии, с помощью которого быстро сможет навести порядок. Скажите, например, для чего повышенную температуру, этот естественный защитный механизм, когда включается вся иммунная система, вы сбиваете с помощью тех же антибиотиков, сульфаниламидами? В следующий раз этот механизм работать не будет. Ведь быть расслабленным и не работать всегда приятнее, чем напрягаться. Это может быть началом болезни, а может быть и концом жизни. Что изберете вы смыслом своей жизни, то и пожнете. Да еще психический настрой на болезнь, когда никакие лекарства вам уже не помогут. Какова поставленная задача, таков и результат. Кто хочет быть здоровым, тот ищет пути к выздоровлению и, главное, находит их или сам, или с помощью других, только для этого надо не расслабляться, а потрудиться. Здоровье должно быть оплачено трудом, тренировками, отказом от ряда привычек и переходом на новый уровень жизни, который заложен в организм и взят от Природы.

Предлагаемая система питания позволит вам избавиться от многих недугов, а если вы ее нарушите, что может быть эпизодом, то организм быстро справится с последствиями «стрессовой» ситуации. Почему мы обращаем ваше внимание на желудочно-кишечный тракт, как основную причину возникновения практически всех заболеваний? Да потому, что здесь находится около 3/4 всех элементов иммунной системы, здесь вырабатывается более 20 собственных гормонов, а остальные гормональные органы зависят напрямую от поставки тех элементов, без которых они не могут нормально функционировать. Здесь осуществляются сложнейшие биохимические, ферментативные,

биоэнергетические реакции по переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и выведению продуктов метаболизма. Главное, здесь находится брюшной мозг, о котором официальная медицина не говорит , но от которого зависят все тонкие механизмы этого сложного органа и его связи с головным мозгом, как единой саморегулирующейся системой организма.

Как показал опыт работы народных целителей, при любом заболевании страдает какой-нибудь один из указанных процессов или, как правило, все вместе взятые, не устранив которые практически невозможно вылечить больного.

Речь, конечно, идёт об очистке кишечника, главное — печени, поджелудочной железы. Вам должно быть теперь понятным, что ***состояние здоровья находится не только в ваших руках, но зависит, главным образом, от питания (раздельного) и желудочно-кишечного тракта, от нормальной работы которого зависит состояние всех органов и систем организма.***

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

2. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60 %, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25 %, белковая – 15–20 %, с возрастом преимущественно растительная пища, жиры — 5–10 %, предпочтение отдать топлёному сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите себе обеспечить здоровую «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечи (специи, пижма, крапива, полынь, лук , чеснок и др.).

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

3. Жидкость употребляется не позднее чем за 10-15 минут до еды и через 1,5-2 часа после еды. После еды 2-3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

4. Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимать за 8-10 минут до приема углеводной или белковой пищи.

5. Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой.

6. Пейте только талую воду.

7. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копчености, колбасы, кондитерские изделия, печенье, белый хлеб, сахар, соль в меру, соответственно до 30-40 и 3 граммов в сутки).

8. Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2-3 раза меньше пищи. Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, коротят на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Если хотите жить долго, помните: «пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер.)

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание, если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

9. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

10. Процесс переваривания — работа, требующая

довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть.

11. Принимать пищу не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простокваша), съесть фрукты.

12. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду, урину.

13. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

14. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

15. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев, или использование через несколько часов, делает её «мёртвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

ДЫХАНИЕ

Как известно, основу нашей жизни составляют вода, воздух и пища. Конечно, без этих факторов организм существовать не может, но если посмотреть по степени их важности, то без воздуха человек не может жить больше 3-5 минут (после чего наступают необратимые процессы), без воды от 3 до 7 суток, а без пищи — 30 и более дней. Древние говорили: «Дыхание — это жизнь», и это правильно.

ДЫХАНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

В последние годы при рассмотрении различных аспектов поддержания здоровья человека и повышения его устойчивости к резко возросшей экологической неблагоприятной ситуации большое внимание стали уделять не только различным видам физического воздействия, питанию, но и дыханию. Этому также способствует огромный наплыв литературы из восточных стран, а также популяризаторов различных методов дыхания, таких как К.П. Бутейко, А.Н. Стрельникова и другие. Недавно даже вышла книжка, написанная С. Скаловым «Правда об открытии К.П. Бутейко». В книге есть определенная доля правды, но никакого открытия нет. Система оздоровления с помощью дыхания имеет тысячелетнюю историю. Однако в различной литературе рекомендуются различные способы дыхания: одни говорят — дышите глубже,

другие — неглубоко. Если даже врачи не могут понять, как же им рекомендовать дышать больным, то у простых смертных от таких рекомендаций голова идет кругом.

ЧЕМ МЫ ДЫШИМ?

Прежде всего уточним, чем мы дышим? Общее давление газов у нас в организме так же, как и в Природе, составляет 760 мм ртутного столба или 100 %, а парциальное (частичное) давление распределяется так: азота — 600 (около 79 %), кислорода — 159 (21 %), аргона около 1 %, углекислого газа 0,01–0,03 % и незначительное количество других газов.

Кроме этого, в воздухе содержится космическая энергия, так называемая прана, с помощью которой идет подпитка организма. Еще в 1904 году академик В.М. Бехтерев утверждал, что благодаря энергии, поступающей через органы чувств, сё накапливается в центральной нервной системе даже в большем количестве, чем в мышцах. Те же экстрасенсы с помощью слабых физических полей иногда действуют сильнее, чем технические средства. Подпитка энергией идет через воздух, пищ, свет, звук, через биологически активные точки.

Так как человек — это сложная колебательная система в определенных пределах, то изменение внешнего барометрического давления у больных сказывается на состоянии их здоровья. К сожалению, в наше время воздух, особенно в промышленных городах, настолько загрязнен, что создает напряженную экологическую обстановку, чреватую последствиями: чем хуже воздух, тем значительнее нарушения в организме.

Взгляните на таблицу. Существует мнение, что между кислородом и углекислотой должен быть определенный баланс.

Газовый состав организма (в %)

Газ	Атмосфера	Легкие	Артериальная кровь	Венозная кровь	Ткань
Азот	78	78			
Аргон	1	1			
Кислород	21	13–14	10–12	4–4,5	4,5–5
Углекислый газ	0,01–0,3	6–7,4	6–6,5	6–7,0	6,5–7,5

В принципе это верно, они должны находиться в точном равновесном соотношении, нарушение которого чревато последствиями, но назначение их разное и имеют только общую систему движения, магистрали. Кислород является окислителем для сгорания органических веществ. Углекислый газ регулирует все обменные процессы веществ в организме. Если вы посмотрите на таблицу, то обратите внимание, что общее значение кислорода в легких и углекислого газа в тканях должно составлять 21 %, зачем это нужно, вы поймете из дальнейших рассуждений. При развитии любого заболевания, особенно дыхательной системы, у больных наблюдается постоянное увеличение глубины и частоты дыхания. К чему это приводит?

В своих классических исследованиях английские физиологи Холден и Пристли доказали, что при нормальном дыхании кровь насыщается кислородом на 96–98 %, и сколько бы ни накачивали воздуха в легкие, больше его туда не поступит. Бывает, что парциальное давление кислорода в крови повышается с 90 до 105–110 мм. Спрашивается, за счет чего? Кислород как более стойкое химическое соединение просто выдавливает из крови углекислоту, давление которой может снизиться до 30 и даже до 20 мм.

В авиационной и космической медицине для оценки степени индивидуальной чувствительности к снижению углекислоты крови широко практикуется проба с гипервентиляцией. Если здорового человека заставить глубоко

и часто дышать 1 минуту, то у него в лучшем случае потемнеет в глазах и закружится голова, а в худшем — случится обморок, потеря сознания.

В чем здесь дело? Профессор Е.А. Коваленко провел специальные исследования на животных, где впервые изучалось парциальное давление газов не в крови, а непосредственно в тканях, в частности в мозгу. Оказалось, что при резком и интенсивном дыхании напряжение кислорода в тканях может снижаться до 50–60% от обычного уровня. Кажется, что чем больше кислорода, тем должно быть лучше? Не тут-то было. Повышение парциального давления кислорода в артериальной крови приводит к снижению углекислоты, а чем ее меньше, тем сильней спазм сосудов, тем меньший приток кислорода, продуктов питания тканям. Вот почему при гипервентиляции происходит потеря сознания. Доказано, что наличие углекислоты в крови и тканях организма — это не просто наличие продуктов отхода и шлака (как учат всех врачей), от которых надо избавиться.

Углекислота — это второй по значимости, после кислорода, важнейший регулятор и субстрат жизни. Углекислота стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в сохранении необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, повышает резервные возможности организма и иммунной системы. Когда анестезиологи во время операции дают наркоз, и по показаниям парциального давления кислорода радуются, что оно больше, больному становится плохо. В каждой операционной стоит тот же аструб, прибор для оценки газообмена. Следите за углекислотой, а не только за кислородом, проблем у вас не будет. Вот почему с особой осторожностью надо относиться к кислородотерапии. И когда больным с бронхиальной астмой рекомендуют дышать кислородом, тем самым не облегчают, а ухудшают их состояние.

В своей диссертации А. Ряжский показал, что при гипервентиляции в организме животных происходят необратимые изменения, которые приводят их даже к гибели.

При подготовке к космическим полетам серьезно встал вопрос, чем дышать в замкнутых системах космического корабля? О чем говорили физиологи? Кислород хорошо, азот, инертный газ, углекислый газ в малых дозах — хорошо, в больших — плохо. Вывод: зачем везти ненужный азот, если масса 1 м³ сжатого воздуха составляет 1 кг 250 г, в котором почти 80 % азота. К тому же вывод на орбиту одного килограмма стоит очень дорого. В принципе, американцы и пошли по этому пути, о чем в дальнейшем пожалели и перешли на систему дыхания, принятую в России.

Но у нас тоже все шло не так гладко. В лабораториях Института авиационной и космической медицины, а также в Институте медико-биологических проблем широким фронтом шли эксперименты с различным содержанием кислорода и углекислого газа и их сочетаний. Кстати, один из первой группы космонавтов В. Бондаренко погиб незадолго до полета Ю. Гагарина, находясь в барокамере на высоте 4000 м с содержанием кислорода 40 %. В это время в г. Горьком профессор М.И. Волский со своим сыном Евгением доказали, что Лавуазье ошибался, говоря о невозможности живых организмов усваивать азот воздуха. Об этих исследованиях узнал С.П. Королев, помог Волскому официально организовать специальную лабораторию.

В результате проведенных исследований было доказано, что азот усваивается организмом специальными микробами, находящимися в трахео-бронхиальном отделе легких и в кишечнике, как азотобактериями почвы. Оказывается, азотсодержащие соединения в организме животных и человека могут разлагаться до молекулярного азота и его даже можно выдыхать больше, чем вдыхать. Получается, что мы не только дышим азотом, а питаемся им,

только не атмосферным, а связанным, белковым. В этом также кроется одна из причин неумения хозяйничания на земле: использование химических азотных удобрений, кроме истощения почвы, отравления всего живого, и самого человека в том числе, ничего не дает. Вот почему ультрафиолетовое облучение земли, воды с помощью устройств, предложенных нами, позволяет без каких-либо минеральных удобрений получать урожая любой культуры в 1,5–2 раза больше: происходит естественная активация азотобактерий и переход азота из воздуха и почвы в продукт. До сих пор это открытие В[illegible] не принимается во внимание, т. к. оно повлечет за собой переворот во многих направлениях науки.

После тщательного ознакомления с темой материалами С.П. Королев принимает решение, что атмосфера космических кораблей должна быть земной, такой, к которой человек привык в процессе своего онто- и филогенетического развития.

В последние годы в нашей стране впервые начато интенсивное изучение проблемы свободнорадикальной патологии, т. е. образований агрессивных продуктов, когда химические реакции при окислительно-восстановительных процессах идут не до конца, при этом освобождается один неспаренный электрон, разрушающий мембрану клетки и ее структуру. В настоящее время даже существует теория возникновения заболеваний и старения, основанная на свободнорадикальной теории.

Одним из способов борьбы со свободными радикалами является наличие в звеньях химической реакции — перекиси водорода сильного антиоксиданта: в норме она, разлагаясь, выделяет кислород, который может увеличиваться до 80 % в тканях. При патологии этот процесс нарушается, что приводит к закислению среды, недостатку кислорода (гипоксии), нарушению соотношения кислорода и углекислоты и как следствие сужению сосудов, т. е. к заболеванию.

Хорошей защитой от продуктов агрессии свободных радикалов в организме является комплекс антиоксидантов, среди которых особым почетом пользуется витамин Е, которого очень много в облепихе и других ягодах.

Рассмотрим еще один аспект, возникающий при кислородном голодании, так называемой гипоксии. Из-за того, что нетренированный человек при гипоксии испытывает нехватку кислорода, он начинает непроизвольно глубоко дышать. Многие думают, что это нормальное состояние. Однако, как вы уже знаете, углубленное дыхание приводит к снижению, вымыванию из организма углекислоты. Получается парадокс: здоровый человек учится при гипоксии дышать глубоко, чтобы заболеть, а больной — усиливая дыхание, ухудшает его. Именно на это обратил внимание врач-терапевт К.П. Бутейко.

Надо помнить одно важное обстоятельство: чем больше кислорода в крови, тем хуже для организма из-за опасности образования перекисных продуктов, о чем говорилось ранее. Природа хорошо придумала, дав нам избыток кислорода. Однако в легких кислорода должно содержаться столько же, сколько на высоте 3 тыс. метров над уровнем моря. Это оптимальная величина, превышение которой ведет к патологии.

Давно замечено, что пребывание в горах улучшает состояние больных, особенно с заболеваниями легочной системы. Вот почему в последнее время горы используют как лечебный фактор, а в обычных условиях — барокамеры. Лишним тому доказательством служит разработанный профессором Е.А. Коваленко с соавторами метод импульсного дыхания, когда человек до 10 минут дышит воздухом с пониженным содержанием кислорода (100–105 мм), а затем 10 минут обычным атмосферным воздухом. И так несколько раз. Широкое применение этого метода показало, что в целом это приводит к нормализации дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, обменных процессов.

В 70-х годах изобретатель В. Самсонов придумал прибор, автоматически поддерживающий 10 %-е содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, но, к сожалению, как и многое в нашей стране, он не нашел широкого применения.

Этот же самый принцип использовал в своем приборе В.Ф. Фролов. Когда вдох и выдох делается через небольшой слой воды, возникает сопротивление воздуху, создающее незначительное давление в легких, что способствует улучшению обменных процессов. Такой прибор вы можете сделать сами. Возьмите бутылку, налейте туда немного воды (до 1 ст. ложки), трубочку диаметром 5–8 мм, которая должна доставать до дна, и дышите через нее, зажав нос, от 30 до 60 минут в сутки в удобное для вас время. В случае, если у вас бронхит, бронхиальная астма, чтобы из-за дополнительного сопротивления начал выделяться секрет, увлажняющий бронхи и снимающий сухой кашель, то надо в бутылку налить побольше воды и через трубочку дышать так, чтобы пузыри шли со дна. Вдох обычным воздухом, выдох в бутылку.

В настоящее время большинство исследователей считают, что при заболеваниях возникают нарушения дыхания тканей, в первую очередь за счет глубины и частоты дыхания и избытка парциального давления кислорода, что снижает концентрацию углекислоты. В результате из-за спазма сосудов наступает кислородное голодание. Включается мощный внутренний замок, спазм, который снимается только на короткое время различными спазмолитиками. В этом случае надо просто задержать дыхание, снизить вымывание углекислоты. С увеличением концентрации углекислота сама снимает спазм и нормализует окислительно-восстановительный процесс.

В каждом заболевшем органе, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, т. е. не существует болезней без нарушения кровоснабжения. С этого начинается самоотравление клетки из-за недостаточного поступления кислорода, питательных веществ и малого

оттока продуктов обмена, или иначе — любое нарушение работы капилляров — первопричина многих болезней. Роль же дыхания в процессе развития патологии также огромна.

С уменьшением глубины и частоты дыхания нормализуется количество углекислоты в организме, тем самым снимается спазм сосудов, раскрепощаются и начинают нормально работать клетки, уменьшается количество потребляемой пищи, т. к. улучшается процесс ее переработки на клеточном уровне. Интересно, что этот прием используют йоги, когда они задерживают дыхание на довольно длительное время.

ЗАЧЕМ МЫ ДЫШИМ?

Зачем мы дышим? Что происходит в легких при обмене газов? Кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом. При этом сложное белковое образование гемоглобин переходит в оксигемоглобин, с помощью которого разносится вместе с питательными веществами по всему организму. Кровь становится ярко-красной. Вобрав в себя все отработанные продукты обмена веществ, кровь уже напоминает сточные воды. Попадая в легкие, эта кровь приходит в соприкосновение с кислородом. Сжигаются продукты распада, удаляется излишняя углекислота. При заболеваниях легких (бронхиальная астма, бронхиты и т. п.), когда альвеолы, эти функциональные единицы легких, в которых происходит газообмен крови, раздуты, процесс нарушается, кровь не полностью очищается и, возвращаясь к тканям, несет в себе продукты метаболизма, тем самым дополнительно отравляя организм. Круг замкнулся, и где произойдет поломка системы — дело случая. С другой стороны, чем ближе к природе пища, т. е. она сырая (растительная) или подвергнута незначительной термической обработке, тем большее

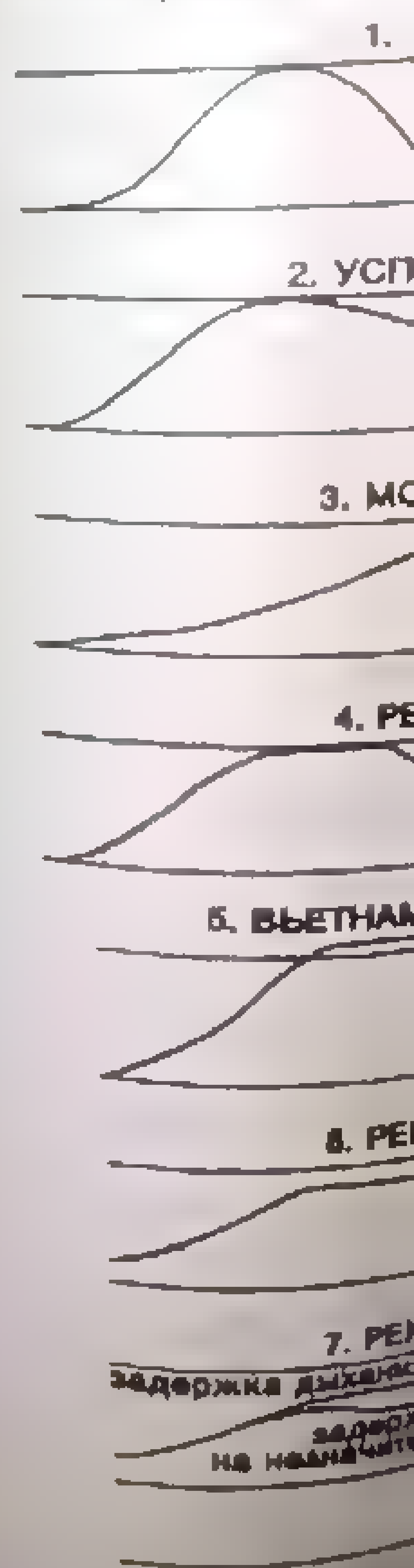
…количество кислорода освобождается при химических реакциях. Чем хуже работают легкие и чем термически больше обработана пища, тем хуже работают все органы. Йога свидетельствует, что человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им. Хорошо питаться — это не значит переедать, все продукты сваливать в кучу, тем более подвергать длительной термической обработке, где все становится «мертвым». Слабые легкие и плохое пищеварение, как правило, неразлучны друг с другом, здесь прослеживается тесная взаимосвязь одного процесса с другим.

В упрощенном виде химическая реакция по переработке продуктов до глюкозы, являющейся основой жизнедеятельности клетки, выглядит так: глюкоза — молочная — муравьиная — пировиноградная кислоты — углекислый газ и вода. При недостатке кислорода вместо углекислого газа и воды образуется щавелевая кислота, которая, соединяясь со свободным кальцием, образует нерастворимую щавелевую кислоту — основу остеохондроза, артроза, склероза и т. п. При употреблении растительной пищи, где много органической щавелевой кислоты, являющейся единственной кислотой, растворяющей неорганическую щавелевую кислоту, вы одновременно занимаетесь профилактикой многих заболеваний. Видите, как все взаимозависимо в организме, в котором электролитные, микроэлементные и другие его составляющие должны находиться в равновесном состоянии!

КАК МЫ ДЫШИМ?

Как мы дышим?

Наивный вопрос, а сколько здесь коварства, ибо в этом процессе заложены основы возникновения различных заболеваний. Существует множество способов создания управляемого волей человека дыхания, которые можно



делить на несколько групп: ***успокаивающее дыхание***: нормальный вдох, продолжительный выдох, пауза в два раза короче, чем вдох (см. рис 2. 2); ***мобилизующее дыхание***: продолжительный вдох, пауза в два раза короче, чем вдох, выдох нормальный, произвольный (см. рис.2. 3). Можно его делать так: вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую, вдох через правую и т. д. Для быстрой регулировки эмоционального состояния рекомендуется ритмическое дыхание, предложенное В.К. Дурымановым, — спокойный, легкий вдох, пауза, такой же выдох, пауза, потом чуть довыдохнуть, пауза, и снова цикл повторяется. Продолжительность вдоха и выдоха — по самочувствию (см. рис. 2. 4)

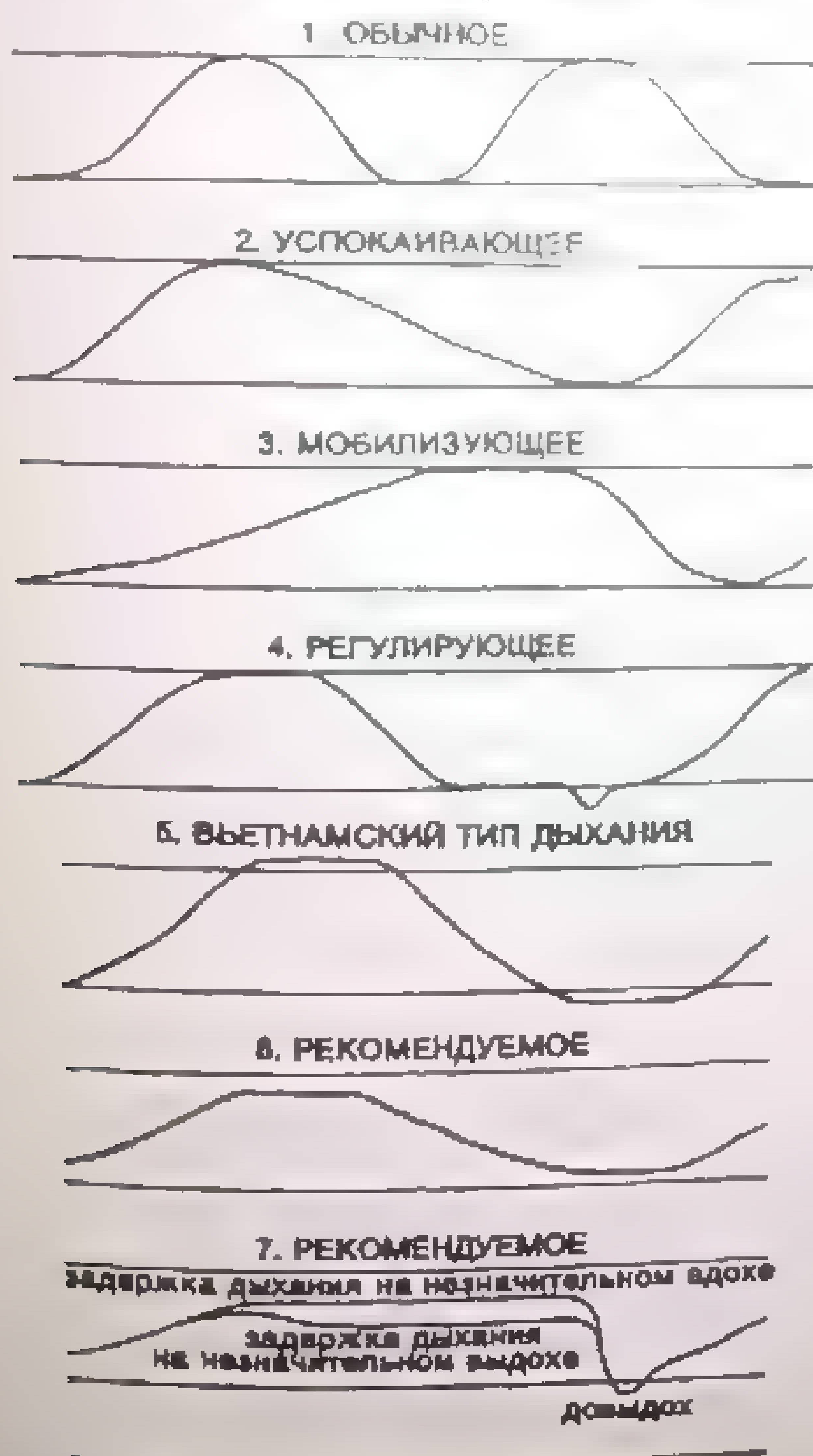


Рис. 2. Типы дыхания

Кроме этого Виталий Константинович обратил внимание на характер смеха, при котором мы выдыхаем рывками. Разделите вдох на 4 порции, пауза, и 4 порции выдоха. Еще лучше просто смеяться. Это успокаивающее дыхание способствует нормализации возбудительных и тормозных процессов при расстройствах нервной, сердечно-сосудистой систем. Люди старшего поколения помнят, как после пения улучшалось общее самочувствие. При длительном и плавном выдохе уменьшается частота дыхания, в организме задерживается углекислота, которая снимает спазм сосудов, улучшает кровоснабжение органов, метаболические процессы, человеку становится хорошо. К этому добавляется чувство общности, духовного единения, когда собственное «Я» становится частью целого.

Не в этом ли также кроется значительное ухудшение психологического климата между людьми в настоящее время. Нам рассказал один знакомый, который был свидетелем на званом обеде в Японии следующей картины. Стихийно возникло желание спеть песню на родном языке. Руководитель японской компании спел любимую песню (у них в школе введены специальные уроки пения) и довольно длинную, а наши могли спеть «Подмосковные вечера» только один куплет..., остальные забыли. Вышел конфуз, который замяли очередным тостом за дружбу.

Наиболее простым является метод дыхания, предложенный вьетнамцами: глубокий вдох, пауза, активный глубокий выдох, пауза. При вдохе максимально надуть живот, при выдохе максимально втянуть (см. рис. 2.5).

Оригинальна методика (особенно людям, страдающим бронхиальной астмой), предложенная А.Н. Сухановым. Суть ее в следующем. Сделать короткий быстрый вдох, как будто вы и не вдохнули и воздух попал только в нос, и задержать дыхание. Для усиления эффекта он рекомендует это делать сидя на коленях, руки сцеплены сзади. Не отрывая таза от пяток, сделать быстрый короткий

вдох и, не дыша, медленно наклониться, коснуться лбом пола. В дыхание включить живот. При наклоне - выдох, при подъеме – вдох. Пауза.

Еще более оригинальный способ дыхания предложил К.Г. Вилунас, названный им «рыдающим». Особенностью такого дыхания является то, что вы делаете короткий неглубокий вдох, как при плаче, без паузы сразу же продолжительный выдох с звуками «хххоо», «фууу», или «ффф». Выдох делать до тех пор, пока приятно, причем воздух всегда продувается сквозь немного напряженные мышцы горла, гортани, губ.

Автор считает, что это единственная в мире дыхательная система, возможная при дыхании не носом, а ртом. К сожалению, Вилунас не врач, но он должен знать, что длительное дыхание ртом не физиологично.

Проведенные исследования показали, что при задержке дыхания на вдохе создаются благоприятные условия для интенсивного усвоения кислорода. При этом давление в грудной полости становится положительным, а в брюшной — отрицательным. При задержке дыхания на выдохе идет более интенсивный процесс выведения из крови углекислоты и других продуктов обмена веществ, давление в груди отрицательное, в брюшной полости положительное. Таким образом, грудная клетка и брюшная полость работают как насос, что способствует лучшему оттоку венозной крови от брюшных органов, в том числе и нижних конечностей, к сердцу и ее лучшему насыщению в легких.

К.П. Бутейко обратил внимание, что люди, в основном, глубоко и часто дышат, а это, в свою очередь, ведет к заболеваниям. Предложенный им метод приводит к уменьшению вентиляции легких, а следовательно к снижению вымывания углекислоты из тканей. В результате повышается концентрация углекислоты в тканях до нормы, снимается спазм сосудов, за счет чего улучшается состояние больных. Все очень просто. Многие из вас отмечали,

что, выезжая из задымленного, загазованного города на природу, вы как бы пьянеете от свежего воздуха, начинаете дышать глубоко, а потом вам становится плохо, вплоть до потери сознания. Что с вами происходит? Свежий воздух — всегда хорошо, но вы должны знать, что дышать глубоко вредно, чем больше накачиваете в организм кислорода, тем больше удаляется углекислоты, тем больше спазм сосудов, тем быстрее наступает гипоксия, т. е. организм испытывает недостаток кислорода.

Напомним вам, что когда ребенок находился в утробе матери, ему для нормального развития было достаточно парциального давления кислорода 38 мм (4,9–5 %), а углекислоты — 52–66 мм (7,1–7,4 %). При рождении ребенок попадает в агрессивную для него среду, где кислорода в 4 с лишним раза больше, а углекислоты в 200–300 раз меньше. Вот почему в старину, да и сейчас в деревнях после рождения ребенка первое время туго пеленают, ограничивая глубину его дыхания.

Отдадим должное К.П. Бутейко, который, основываясь на уже доказанных законах физиологии (новое — давно забытое старое), предложил довольно сложную систему тренировки, требующую расчётов. Однако она не панацея от всех бед. А как же тогда быть с методикой А.Н. Стрельниковой, которая рекомендует делать короткие глубокие вдохи в противофазе движений? Например, при наклоне туловища вперед мы, как правило, делаем выдох, а Стрельникова рекомендует в конце наклона делать быстрый короткий вдох. Кто прав? Как один, так и другой способ имеют свои преимущества, но оба требуют определенных навыков, тренировки.

В последнее время все больше обращается внимания на то, что любое заболевание связано с глубоким дыханием, гипервентиляцией. Вы замечали как дышит злой человек? Часто и глубоко. А когда вы слушаете чарующую музыку, прислушиваетесь к чему-либо? Вы затаите дыхание. Работает закон Природы, только ему не надо

менять. Аутотренинг, медитация расслабляют и создают оптимальные условия для химических и биоэнергетических процессов.

В последнее время появился ряд направлений, связанных с глубоким дыханием, на которых следует остановиться особо. Основываясь на постулатах тибетской медицины, Леонард Орр (США) в 70-х годах предложил метод частого дыхания без пауз, названный им ребефинг, в последующем тоже американец, С. Гроф, назвал этот метод голотропным дыханием.

Суть метода заключается в том, что в течение 1–2 минут вы делаете резкие частые глубокие вдохи при минимально пассивных паузах. Вымывая углекислоту, человек как бы теряет сознание, происходит переход на подсознательный уровень, перестает контролироваться тело. Естественно, это делается только под наблюдением инструктора, лежа, укрывшись одеялом. Более щадящим способом является частое дыхание (вдох) практически без пауз. Во время такого дыхания человек «просматривает» свое рождение, «перемещается» в пространстве, т. е. происходит разблокировка существующих при заболеваниях конфликтных процессов, сброс нервного напряжения. Такое свободное дыхание не совсем безобидно, и хотя оно оказывает хороший эффект, увлекаться им не нужно, проводить его можно только под контролем знающего специалиста.

Нас приучили, что болезнь — всегда расслабление, а не нагрузка, с помощью которой как раз и происходит исцеление. Однонаправленная деятельность человека, профессиональная работа, спорт, диета приводят к перенапряжению какой-то системы. Другие недогружены и снижают свой энергетический уровень. Необходимо гармоничное развитие всех систем, которое в любой стрессовой ситуации способно помочь той, которая в них нуждается, за счет мобилизации всех резервных возможностей организма.

Оригинальную методику дыхания предложил доктор Ю.Б. Буканов (Тверь). Сделать вдох, задержать дыхание и, когда появляется удушье, начать делать дыхательные движения с перекрытой гортанью. В это время продолговатый мозг, где находится центр дыхания, «думает», что в организм пошел воздух, но процесс гипоксии (нехватка кислорода) и избыток CO_2 — гиперкапния остаются, и к общему дискомфорту добавляется жар в лице, ногах, руках, во всём теле. Сердце начинает биться, появляется испарина, на глазах появляются слезы, кожа краснеет. Если в это время такое дыхание сразу не прекратить, то может случиться непроизвольное мочеиспускание и даже акт дефекации. После такого дыхания глубоко и часто дышать нельзя, а спокойно отдохнув минуты 3, снова дышите так в течение 15–20 минут. Тренировкой нужно довести задержку дыхания до 60 секунд и усиливать эту методику можно вращением головы, туловища, движением рук вперед, назад, делать приседания. Противопоказаний практически нет.

Доктор философских наук, журналист, один из признанных народных целителей Ю.А. Андреев предлагает способ энергетической подпитки с помощью дыхания. Сделать вдох через нос, грудь поднимается, живот втягивается. Пауза. Медленно выдох через нос (рот), грудь опускается, живот расслабляется, пауза. После вдоха воздух как бы собирается в виде облачка вокруг солнечного сплетения, а во время выдоха оно отправляется в тот орган, который вас беспокоит. Только нужно запомнить, что при вдохе в организм поступает воздух чуть прохладный, а выдыхаем мы теплый. Так вот вы по 3–5 раз это «облачко» будете направлять в больное место теплым, а 3–5 раз — прохладным. Получается что-то вроде контрастного душа тепло-прохлада, идет тренировка даже на клеточном уровне, в результате чего восстанавливаются как окислительно-восстановительные процессы, так и биоэнергетика с последующим выздоровлением.

КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Как же правильно дышать? Основываясь на физиологических механизмах дыхания, мы рекомендуем следующий способ, который не требует для освоения особых усилий (см. рис. 2. 6. 7).

Неглубоко вдохнуть, начиная с 1–2 секунд, пауза 1-2 секунды, медленно, неглубоко выдох 3–4 секунды, который должен быть всегда длительнее вдоха, пауза 1–2 секунды. Необходимо добиться, чтобы дыханий было не больше 6–8 в минуту. Если получается меньше, то еще лучше. Затем постепенно увеличивать время, но не глубину вдоха и выдоха, а паузы должны быть вдвое короче, причем дыхание должно быть поверхностным и редким, а соотношение вдоха и выдоха как 1 2,3,4. При дыхании включите диафрагмальное дыхание: вдох — надуть живот, выдох— втянуть, усилить тренировку можно так: выдох делать порционно, чем больше, тем лучше. Многие специалисты думают, что из-за уменьшения минутного объема дыхания может развиться кислородное голодание. Этого не надо бояться. Минутный объем дыхания снижается до оптимальной величины, когда о дефиците кислорода не может быть никакой речи, что доказано доктором медицинских наук В.В. Гневушевым.

Конечно, освоение этого способа потребует определенных усилий, без этого не обойтись, но через 1–2 месяца такое дыхание перейдет на автоматический режим, чего трудно добиться другими способами.

И второе, чего вы не найдете ни в одном методическом пособии. После неглубокого выдоха (кому удобнее — вдоха), надо задержать дыхание настолько, насколько сможете. В течение 1–2 месяцев вы должны научиться за один раз задерживать дыхание на 30, 40, лучше на 60 секунд, а в сутки не меньше 30 минут, а еще лучше до одного часа Следует при этом запомнить одно правило, которое позволит вам лучше и быстрее научиться так дышать.

Прежде чем вдохнуть, после задержки дыхания надо довыдохнуть, ведь в легких осталось еще много воздуха. Это позволит вам после задержки дыхания не дышать как паровоз, а практически сразу же сделать очередной цикл задержки дыхания. При рекомендуемых способах ликвидируется избыточное возбуждение дыхательного центра, вот почему вам будет легко дышать.

Задержка дыхания у нас в семье даже стала причиной разбора. Дело в том, что я перевёл свое дыхание на «автомат»: непроизвольно задерживая дыхание до 3-4-х минут.

Как-то раз Людмила Степановна будит среди ночи и спрашивает:

— Ты жив?

— А что случилось? — взглянув, я увидел в её руке часы.

— Ты уже не дышишь 4 минуты! — говорит она.

— Ну и что? — ответил я.

— Как что, я думала, что ты умер!

— Я разве вечером тебе жаловался на здоровье?

— Нет.

— Послушай, сейчас мне приснился сон, что я нахожусь на пляже, где одни только женщины в различного рода купальниках и даже без них. Одна красивее другой. Представь себе, что в этот момент, млея от восторга, забыв сделать вдох (или выдох), я умру. Так это же прекрасно, с какими мыслями на подсознательном уровне уйду в иной мир. Вообще я постараюсь еще долго жить. Но если что случится, так тому и быть, но больше меня не буди.

Может быть, после этого она наблюдает за мной, как я сплю, но не будит.

Дышите так при ходьбе, в транспорте, на работе, во время отдыха. В начале освоения способа будут отмечаться сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, нехватка воздуха. Не обращайте внимания, через 1–2 недели вы заметите, что пульс становится реже, полнокровнее, кровяное давление снижается, самочувствие улучшается, работоспособность повышается. Конечно, в

любом случае предварительно лучше посоветоваться с врачом, знакомым с физиологией дыхания. Если это не представится возможным, не торопитесь, медленно наращивайте секунды задержки дыхания, опасности в этом никакой нет. Чуть-чуть выдохнули (или вдохнули) — и не дышать, перед вдохом довыдохнуть. Конечно, вы можете провентилировать легкие, использовав так называемое глубокое дыхание или вьетнамский метод. При этом во время вдоха надуть, а во время выдоха втянуть живот. Кстати, этот способ является хорошим тренингом для кишечника, массажа печени, поджелудочной железы, селезенки и других органов брюшной полости.

Дыхание можно сделать как своего рода контрастную процедуру для лечения различных заболеваний. Делается это так. Вы, вероятно, замечали, что при вдохе носом воздух всегда прохладнее, чем при выдохе. Так вот, сделайте глубокий вдох, соберите облачко воздуха в середине легких и при медленном выдохе мысленно, забыв про выдох через нос (рот), «отправьте» его в ту область, где у вас болит, — сердце, малый таз и др. 5–10 раз это будет теплый воздух, а 5–10 раз — прохладный при вдохе — боль очень быстро проходит.

Предлагаемые способы не требуют никаких пересчетов, особых навыков, просты в освоении и проверены на большом количестве больных, в том числе и на тех, кто освоил метод К.П. Бутейко. Не надо оканчивать никаких курсов, тем более платить денег. Дышите на здоровье.

Еще одна рекомендация. Вы, наверное, замечали, что дети спят на животе? (Кстати, спать на животе — это своего рода лечение и профилактика храпа.) Работает механизм поверхностного дыхания, когда углекислота действует как успокаивающее снотворное средство. Как-то, правда, в зарубежной печати промелькнуло сообщение, что дети, которые спят на животе, во сне могут умереть. Причина здесь кроется в том, что голова ребенка находится в складках подушек, где накапливается углекислота,

которая вместе с воздухом снова вдыхается. Вот почему необходимо спать на маленьких подушках, а не на таких, в которых можно, оказывается, не только утонуть, но и умереть.

Если вы живете в доме с лифтом, не пользуйтесь им. После очистки кишечника, печени, подойдя к 1-й ступеньке, чуть вдохните (или выдохните) и быстро идите не дыша до того момента, пока можете. Остановитесь, [до]выдохните, успокойте дыхание. И снова в путь. Через 1-2 месяца вы будете на одном дыхании преодолевать 3-5 этажей, а то и больше. Главное — постепенная, но постоянная тренировка.

Одним из простых тестов на [нормализацию] дыхания является следующий: сделайте [полный] вдох и медленно выдыхайте. Если это сделаете не менее чем за 35 секунд (мужчины) и 25 секунд (женщины), [то вы] на правильном пути и многие проблемы со здоровьем уже преодолели.

Как утверждают некоторые ученые, лучше дышать носом. Такое дыхание способствует [ионизации] кислорода, который при этом приобретает отрицательный заряд, благодаря чему процесс образования [оксигемоглобина] в легких происходит легче. Помимо [этого] воздух, проходя через носоглотку, нагревается, что служит профилактическим средством от простудных заболеваний. То же самое делают собаки, куры, которые в холодное время дышат через шерсть, перо.

Вдох лучше делать через нос еще и потому, что [там] находятся рецепторы, отвечающие за тонус мускулатуры бронхов и ритма дыхания. Слизистая носа, [мерцательный] эпителий, волоски выполняют очищающее, [увлаж]няющее и согревающее действие.

Выдох лучше делать через рот — меньше [сопротивле]ния воздуху. У кого затруднено дыхание носом — [обра]щайтесь к врачу — это патология.

Особо следует остановиться на курении. Во сколько государству обходится курящий человек? Академик Ф[illegible]

Углов подсчитал, что на годовое производство папирос, сигарет уходит около 30 тыс. т. меда, 19 тыс. т розовой эссенции, 700 т. мятного масла. А самые плодородные земли, а труд людей? С одной стороны, для государства это выгодная культура, с другой — то же государство вылетает в трубу из-за потерянного здоровья курильщиков, снижения производительности труда, от преждевременных смертей, искалеченных детей и т. п. Какой-то детский сад получается. С одной стороны, все говорят о необходимости сохранения здоровья людей, с другой, создаются условия их гибели, и в результате получается громадный минус. Не зря за рубежом антиникотиновая и антиалкогольная кампании стали общегосударственными. Проведенными исследованиями установлено, что при выкуривании 10 сигарет в день в первые два года в организме остается около 2 кг зольных остатков. К 10 годам курения — уже около 4 кг, а к 20 — около 6 кг. Все это ведь надо где-то разместить. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток, что увеличивает сопротивление потоку необходимых веществ и эвакуации отработанных продуктов. Причем, чем раньше начал курить человек, когда идет интенсивный рост, закладывается фундамент здоровья, все жадно впитывается, тем пагубнее последствия. Как правило, такое раннее «взросление» вместе с курением и принятием спиртных напитков очень скоро приводит к расплате в виде различных заболеваний, бездетности. Особенно опасно курение для подростков, женщин. Все знают, что курение не добавляет ни здоровья, ни ума, но продолжают получать это сомнительное удовольствие. А ведь это своеобразный вид наркомании в масштабах государства.

Можно только возмущаться узостью и косностью системы, гробящей молодых людей, например, призываемых в армию. Это тот возраст, когда уже заканчивается формирование организма — фундамента будущей жизни. И на таком фоне с помощью норм довольствия фактически

все мужское население превращают в больных людей, заставляя их курить. Какая узаконенная дикость, направленная на медленное убийство людей!

Что происходит при курении? Нужно заметить, что микроэлементы в организме находятся в ином физическом состоянии, чем в природе. Например, трехвалентное железо способствует замедлению химических реакций и обновлению клеток, т. е. одряхлению организма. Чтобы этого не происходило, с помощью витамина С трехвалентное железо превращается в двухвалентное, которое уже является животворным началом деятельности клеток. Известно, что в основе живого лежат порфирины, которые не могут образовываться без железа. Взять тот же гемоглобин, в котором «глобин» — белок, а «гем» — порфирин. Как известно, железо имеет большое родство с кислородом, из-за чего железо на воздухе быстро ржавеет. Так вот, железо гема в легких присоединяет к себе кислород и с кровью в виде оксигемоглобина переносит его к клеткам. В работающей клетке кислород расходуется в процессе сгорания питательных и других веществ, в результате чего образуется избыток углекислоты. Так как углекислота имеет с железом еще большее родство, чем с кислородом, то железо быстро освобождается от кислорода и соединяется с нею, а затем с кровью доставляет углекислоту в легкие, откуда она выбрасывается в атмосферу. Вам теперь становится понятным, почему курение опасно **для здоровья.**

Гем, имея большее родство с угарным газом, чем с кислородом, захватывает его при курении в легких в первую очередь, и, образуя карбоксигемоглобин, с кровью несет туда, где клетки и так задыхаются от избытка углекислоты. Работая в таком жестком режиме, клетка постепенно перерождается в бескислородной среде, что способствует размножению анаэробных раковых клеток. Возбужденные атомы клетки, вступая в химическую реакцию со свободным молекулярным кислородом, образуют

свободные радикалы, ведущие к гибели клеток, что доказал своими исследованиями академик Н.М. Эмануэль.

Кроме этого, только курение уничтожает 30 и более процентов витамина С (и других, конечно), отсутствие которого играет громадную роль в развитии, в том числе, онкологических заболеваний, не говоря уже о блокировке и зашлакованности всех элементов клетки и ее генетического аппарата. Задумайтесь, стоит ли минута удовольствия от выкуренной сигареты того, что происходит в организме, и тех последствий, которые вас ожидают?

Мы замечаем и возмущаемся тем, что вокруг нас дымят трубы, но не замечаем, что табачный дым — один из главных загрязнителей вдыхаемого воздуха. Курение вредно не только для курильщиков, *но и для окружающих их людей.* Для детей родители являются авторитетом и примером во всем. Так вот, у курящих родителей дети в 8-10 раз чаще курят, чем у некурящих. У курящих людей, да еще отягощенных тяжелой экологической обстановкой, все больше находят избыточное количество тяжелых металлов: свинца, кадмия, ртути, хрома, никеля и др. Например, избыток свинца — это заболевания нервной, костной системы. А взять тот же кадмий, являющийся антагонистом цинка, без которого не могут нормально протекать более чем 200 ферментных процессов организма? Не удивляйтесь, если у того, кто курит или кто общается с курильщиками, обнаружат нарушения нервной, выделительной систем, особенно почек, различного рода кожные заболевания (дерматиты, экземы, псориаз и т. п.), аллергические реакции, заболевание поджелудочной железы и т. д.

Спрашивается, есть ли смысл отравлять себя и окружающих, а потом искать врачей, платить им деньги за подчас безрезультатное лечение, которое в действительности полностью зависит от вас самих? ***Курение должно быть особенно несовместимым с деятельностью врача и учителя, которые своим примером должны пропагандировать***

здоровый образ жизни. Посмотрите, что делается в больницах. Нам представляется, что ***курящего человека лечить нельзя***, ведь если он сам губит свое здоровье, то почему государство должно его лечить, да еще бесплатно?

Вы, вероятно, обратили внимание на красочно оформленную рекламу «Свидание с Америкой», на которой предлагается Мальборо, а Минздрав предупреждает о том, что курение опасно для жизни? Но вы, конечно, не знаете, что за подобную рекламу в США полагается громадный штраф, если даже за брошенный окурок там штраф в 1000 долларов, а курение в общественных местах вообще запрещено. Только в государстве, где не дорожат здоровьем своих граждан, возможно подобное, в том числе и в системе здравоохранения. Достаточно посмотреть в телепередачах любую встречу артистов, различных государственных деятелей, а они должны быть образцом нашей культуры — элита, как убеждаешься в их бескультурье. Необходимо добиться того, чтобы люди поняли действительный вред курения, пьянства, что должно стать общегосударственной задачей. Только не таким абсурдным способом, как это делается в нашей стране. Это лишний раз свидетельствует, как нам не хватает во всех сферах современной жизни человека нравственной, социальной, экологической и т. д. культуры в поведении людей.

Академик С. Федоров лишний раз доказал, что русский человек может и не курить, и не пить, если он увлечен своим делом, за которое получает столько, сколько заработал, а не какие-то мифические гроши. При системе, когда один производит, а другой, не участвуя в сфере производства материальных благ, их распределяет, львиную долю забирая себе, человек здоровым не станет, а поневоле закурит и будет пить. Но, несмотря на социальную неустроенность, если вы хотите быть здоровым, перейдите на раздельное питание, научитесь нормально дышать, тогда путь к здоровью будет вам открыт.

Здоровый человек оптимистично встречает все жизненные передряги, и во времена нарождающегося рынка здоровье выступает как один из важных экономических рычагов. ***Оно очень дорого стоит.***

В заключение откроем секрет, что те, кто предлагает различные типы дыхания, вводят вас в заблуждение, конечно, кроме нас. Это смелое утверждение основано на том, что один из авторов книги за первые 5 лет работы в космонавтике создал не только метод оценки, но и оптимальные способы дыхания как неспецифического средства опосредованного влияния на нормализацию обменных процессов, тем самым устраняя имеющееся или с профилактической целью предупреждая возможные заболевания, чему была посвящена кандидатская диссертация применительно к задачам космической медицины. Важно еще то, что научными руководителями этой работы были крупнейшие ученые в области физиологии и патологии дыхания, такие как Г. Б. Вотчал и Л.Л. Шик.

Как ни странно, но ни в одном издании, посвященном дыханию, нет того, что вы знаете и без чего не можете прожить. Надо просто вспомнить, как вы дышите, например, при разговоре: быстрый вдох и медленный выдох. А пение, где еще больше соотношение вдоха к выдоху. Для чего это делается? Да чтобы снять внутреннее напряжение, и на фоне незначительного сопротивления повысить давление в грудной полости, что улучшает выделение отработанной углекислоты и поддерживает ее концентрацию в клетках на физиологическом уровне, снимая спазм, улучшает газообмен, утилизацию кислорода. Будете смеяться, что всегда заразительно для других, или рыдать (плакать иногда тоже полезно, но это не вызывает положительных эмоций у других), это вы уж выберете сами, но результат будет один — нормализация обменных процессов, улучшение общего состояния, вплоть до выздоровления. Только при дыхании включайте брюшной

5 Зак. № 88

пресс: при вдохе — надуть, при выдохе втянуть живот при соотношении вдоха к выдоху как 1:2, 3, 4, 5. Диафрагмальное дыхание обеспечивает одновременный массаж всех внутренних органов, нормализацию кровообращения органов тазовой, брюшной областей и нижних конечностей.

Дышите так, как указано на рис.2 и. 6,7 от 30 до 60 минут в сутки, в остальное время дышите как хотите. Для того чтобы в процесс дыхания включились мышцы живота, груди, можно делать вдох животом, на медленном выдохе живот втягивать в себя, или вдох грудью и одновременно втянуть живот (Ю. Андреев), или используйте упражнения А. Стрельниковой: при скрещивании рук перед грудью с обхватом плеч при наклоне подбородка к грудине делать вместо выдоха вдох, выдох — произвольный; или представьте себе, что вы накачиваете камеру: при наклоне туловища вместо выдоха — также вдох, при подъеме — произвольный выдох.

Говоря о дыхании, нельзя не сказать о таком явлении, как ионизация воздуха. Дело в том, что воздух, как и все материальные процессы, имеет электромагнитную природу, состоящую из отрицательных и положительных зарядов. Клетка, как энергоинформационная система, имеет на своей мембране с наружной стороны положительный, а с внутренней — отрицательный заряд, которые, изменяясь как по величине, так и по полярности, могут привести клетку к разбалансировке и заболеванию. Поддерживая электромагнитное состояние клетки на оптимальном физиологическом уровне, можно не только предупредить, но и избавиться от имеющихся болезней. Как известно, все болезни имеют разные причины, но течение у них у всех одинаковое, так же как и назначаемое лечение. Все дело в заряде на мембранах клетки, пока он высок, клетка здорова, молода, при снижении ее потенциала или изменении полярности — больна. Величайшая заслуга русского ученого-космиста, основателя гелиотерапии

Александра Леонидовича Чижевского в том , что он, изучая свойства воздуха, доказал — отрицательные ионы оказывают благотворные, а положительные крайне негативное воздействие на организм. Чижевский не только сделал открытие, но и осуществил свою идею в создании электроэффлювиальной лампы, работающей, как разряды молнии. Он обратил внимание, что во время грозы у водопада, бурлящей воды, в горах воздух насыщен отрицательными ионами, которые оказывают универсальный положительный эффект. В то же время, пребывание в помещениях, где много затхлого воздуха, электроприборов (кондиционеры, компьютеры и т. д.), приводит к медленному (или быстрому) снижению биопотенциала клеток, и соответственно заболеваниям: снижение защитных сил организма, повышение вязкости крови(инсульт, инфаркт), подавленность, раздражительность, ухудшение самочувствия, сна, что в целом приводит, при прочих равных условиях, к увеличению смертности. Вот почему в таких помещениях необходимо использование люстры Чижевского, создающей своего рода «витамины воздуха» — отрицательные аэроионы, или искусственные водопады, а кондиционеры, которые, стерилизуя воздух, медленно приводят к заболеваниям, должны обязательно снабжаться аэроионизаторами. Если суммировать действие отрицательных ионов на организм, то оно сводится к следующему: повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам, улучшение умственной и физической работоспособности, кроветворения, обменных процессов, рост и развитие, особенно ослабленных детей, убыстрение процессов реабилитации и многое другое.

Чем вы ближе к Природе, тем больше получаете отрицательных аэроионов.

Итак, здоровье не только находится в ваших руках, зависит от питания, но и ***не безразлично, как мы дышим и чем.***

ПОЗВОНОЧНИК — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ

ВНИМАНИЕ! ОСТЕОХОНДРОЗ

В состоянии человеческого здоровья, помимо питания и дыхания, огромна роль позвоночного столба. Первым заболеванием, на которое не обращается должного внимания с момента прекращения роста, является остеохондроз. Это в том случае, если человек не болел, не курил и не употреблял алкоголь. Однако в ряде случаев нарушение правильного соотношения позвонков происходит уже при родах.

Работая с акушерами, гинекологами, мы неоднократно наблюдали картину, которая при родовспоможении называется «поворот» головы на ручку. Просто так удобно принимать ребенка. Но дело всё в том, что при этом, как правило, смещаются позвонки шейного отдела, особенно черепа, по отношению к первому позвонку, что в последующем приводит к любым нервным, сосудистым расстройствам. Получается, что вместе с радостью появления наследника вы получаете инвалида, которого впослед-ствии будут изучать, выяснять, почему он болен. Не зря в США при родовспоможении в роддомах работают хиропрактики, проводящие коррекцию позоночника, считая справедливым при этом, что человечек будет здоров. Немаловажно, что он рождается в присутствии папы, сразу прикладывается к груди матери и находится вместе с ней в палате. Оказывается, что чем больше ребенок

получает материнского молока начиная с первых минут (молозиво), тем больше он получает гормонов, контролирующих рост и созревание мозга, а также благотворно влияющих на физическое и духовное развитие. Это также связано с нахождением ребенка в биополе матери, для которого во время кормления ничего не должно существовать.

Дело в том, что с 18–20 лет значительно уменьшается кровоснабжение межпозвонковых дисков, которые начинают подпитываться за счет окружающих структур. А любое заболевание, с учетом рефлекторных связей, в соответствующем сегменте позвоночника после выздоровления оставляет следовые реакции в виде «залипаний», солевых отложений. В этом можно убедиться, если, например, вылечив ребенка, перевернуть его на живот, пройтись по позвоночнику и реберно-позвоночным сочленениям, сделать растягивающие движения в стороны и вдоль позвоночника. Вы услышите хруст. Исчезновение хруста свидетельствует о нормализации функционирования сочленений позвоночного столба, ребер.

По официальной статистике, на долю остеохондроза в общей клинической практике, по данным различных авторов, падает от 30 до 80 %. Это связано с тем, что в силу провоцирования отдельных симптомов, обусловленных остеохондрозом, больные обращаются к другим специалистам, незнакомым с его клиническими проявлениями, особенно на ранних стадиях. Мало кто из врачей, даже специалисты-невропатологи, в том числе и мануальной терапии, обращают внимание на следующее обстоятельство. Доказано, что до 80 % времени человек, начиная с ранних лет, находится в полусгибательном положении. Этому способствует слабая физическая подготовка, сон на мягкой, прогибающейся постели, страх, неуверенность и т. п.

До сих пор официальная медицина относится к остеохондрозу как к неизбежному процессу, происходящему в

организме, от которого нет средств лечения. Сколько людей, например, страдают головными болями, на что изводится много лекарств, и всё безрезультатно, только больные становятся лекарственно зависимыми. Причина же кроется всего-навсего в нарушении кровоснабжения мозга за счет позвоночной артерии, которая, помимо возрастных изменений, в результате остеохондроза верхних шейных позвонков просто дополнительно пережимается. А смещение 1-го и 2-го шейного позвонков относительно черепа, друг друга и продолговатого мозга, как правило, наблюдаемое даже при родах (от него зависят все жизненные функции организма)? Манипулируя только на шейных позвонках, можно устранить многочисленные как функциональные, так и патологические изменения, что и делают специалисты по мануальной терапии.

Плохой позвоночный столб, как и старость, — это не болезнь, а состояние, в которое вы себя загнали своим отношением к телу и из которого, оказывается можно найти выход независимо от возраста, только для этого надо приложить собственные усилия.

Каркас нашего тела — скелет, состоит из более чем 200 костей, основой которого является позвоночный столб (на него все навешивается и подвешивается).

Сочленения, соединяющие две кости, называются суставами, благодаря которым обеспечивается сгибание, вращение, разгибание. В течение всей жизни смазкой для суставных поверхностей служит синовиальная жидкость, которая вырабатывается преимущественно из живой растительной пищи. Наружная поверхность сустава, его кости покрыты хрящом, состоящим из плотной эластичной ткани, которая не только предохраняет кость от истирания, но и служит как бы амортизатором.

К суставам, как рычаги, прикрепляются мышцы, связки, которые обеспечивают свободу движения суставам, как шарнирам. Все кости снаружи покрыты плотным прочным материалом, состоящим из кальция, фосфора и других

микроэлементов. Внутри кости пористы и заполнены жиром, это депо, резервный его запас. В длинных трубчатых костях находится костный мозг, который вырабатывает элементы крови. Кроме этого, кости выполняют большую защитную функцию, будь то череп — головной мозг, грудная клетка — внутренние органы, таз — воспроизводящий и выделительный аппарат.

Что собой представляет позвоночный столб?

Основу позвоночника составляют позвонки, состоящие из тела и дуг. Основной функциональной единицей позвоночника является двигательный сегмент, состоящий из смежных позвонков, соединенных между собой связками и мышцами. Как любая кость, верх и низ позвонка покрыт хрящом, внутри которого находится эластичное образование — диск с фиброзным кольцом, центр которого заполнен пульпозным ядром, так называемым студенистым телом. Пульпозное ядро, диски, хрящи, синовиальная жидкость служат демпфером, что позволяет позвоночнику, особенно при ходьбе, прыжках, толчках как бы амортизировать, смягчая удары, и работать, как пружина. Пульпозное же ядро служит своеобразным ватерпасом, и в случае расположения в центре позвоночного сегмента обеспечивает равномерное давление между позвонками, конечно, при правильном расположении отростков между ними. Дуги позвонков, главным из которых является остистый отросток, выступающий по центру спины сзади, образуют канал, в котором находится костный мозг. Через отверстия дуг от спинного мозга спереди отходят чувствительные, а сзади двигательные нервные волокна и сосуды. Каждый сегмент позвоночника отвечает за определенную часть тела, но так как в организме много дублирующих систем, то выше и ниже лежащие сегменты также, в случае необходимости, подключаются для оказания помощи пострадавшему сегменту.

Мышечно-связочный аппарат — это гибкая эластичная структура, которая не только помогает позвоночнику,

но и берет на себя часть его функций, предохраняя от лишних как статических, так и динамических нагрузок. Видите, как в организме все взаимосвязано и взаимозависимо.

Вся эта система должна работать в свободном режиме, не встречая на своем пути какого-либо сопротивления, уплощения между позвонками, уменьшения отверстий, через которые проходят нервы, сосуды. Вся нагрузка, тяжесть тела, а это в среднем 70 кг (50–100), в основном падает на позвоночник, и в течение дня он несколько укорачивается, а ночью снова «вырастает», расправляется.

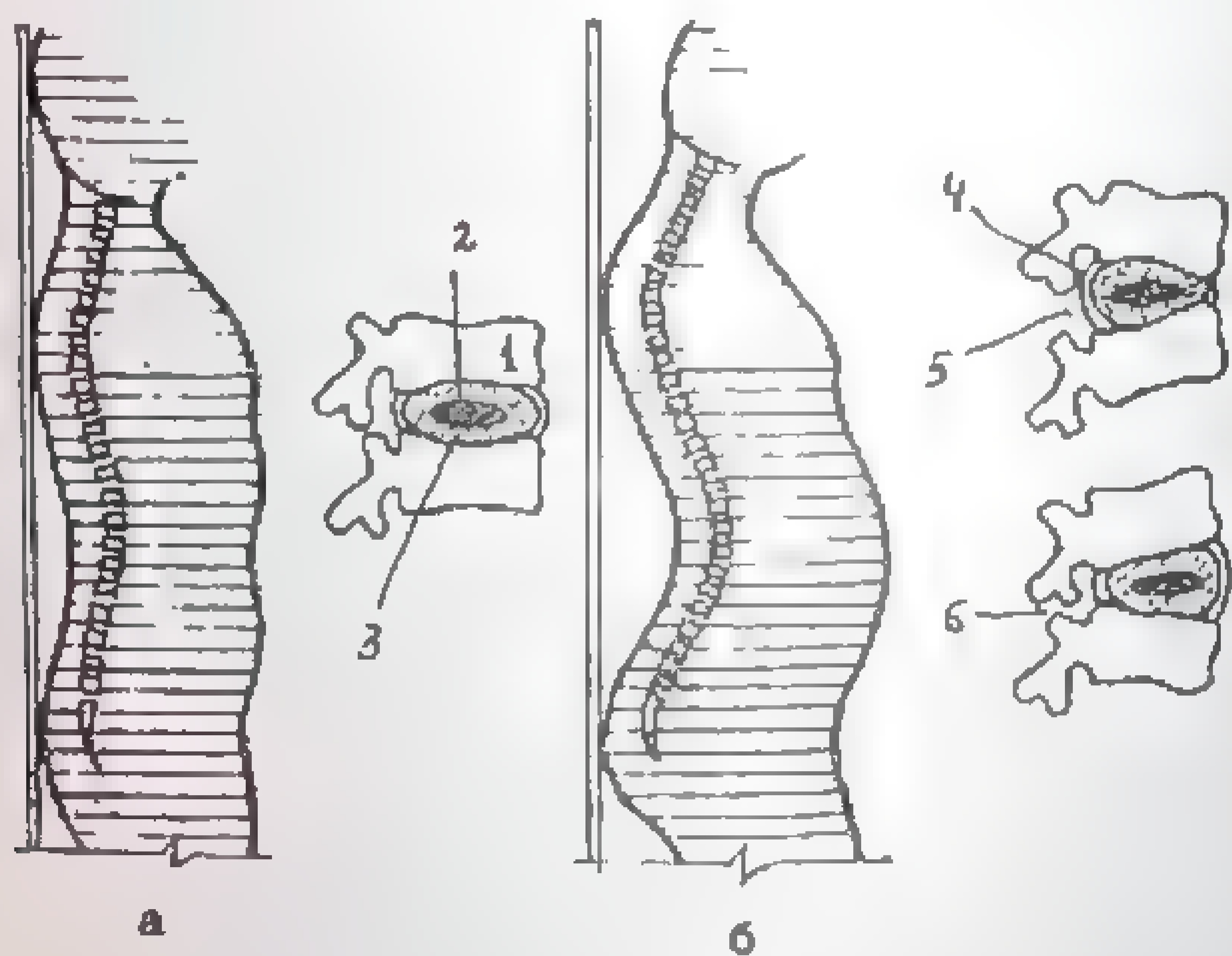
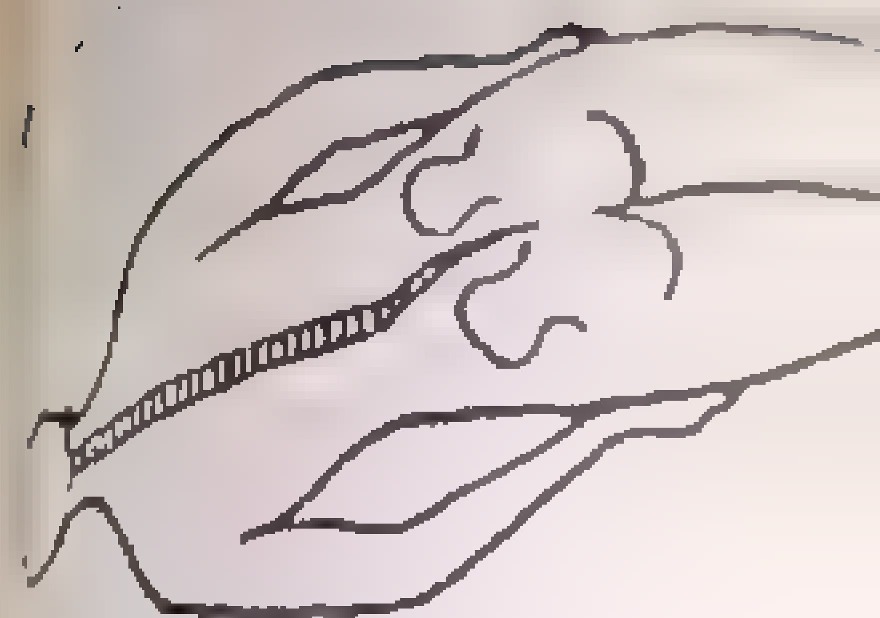
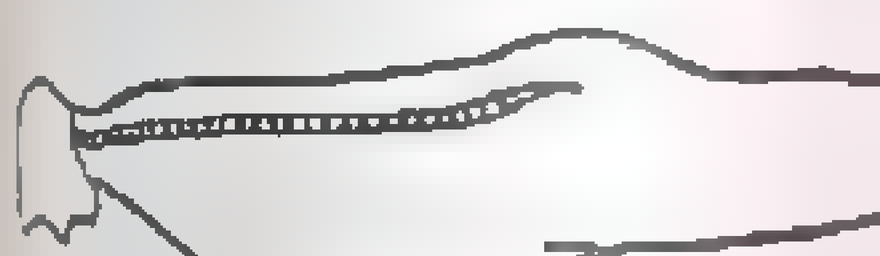


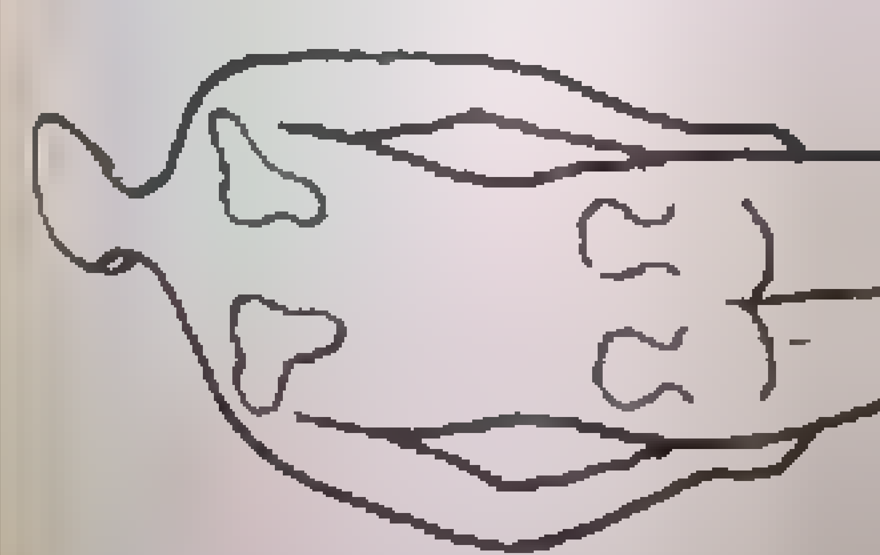
Рис. 3. Положение позвоночного столба:
а — норма, б — патология.

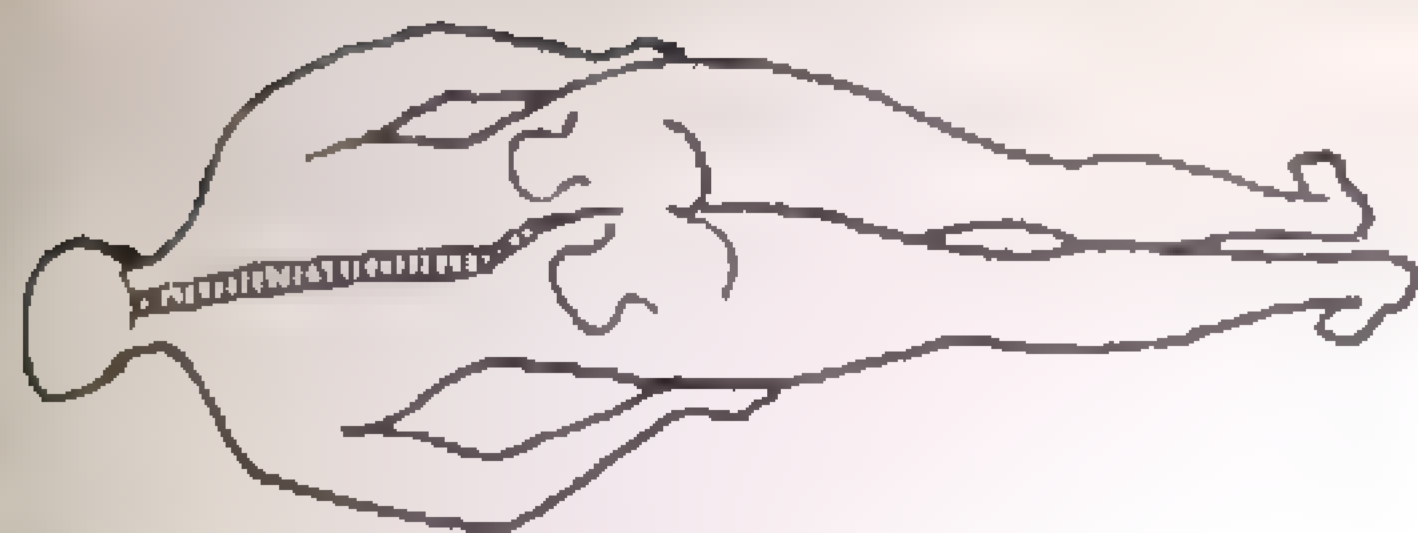
1— позвонок, 2 — пульпозное ядро, 3 — диск, 4 — суставная сумка, 5 — кифоз, 6 — лордоз.

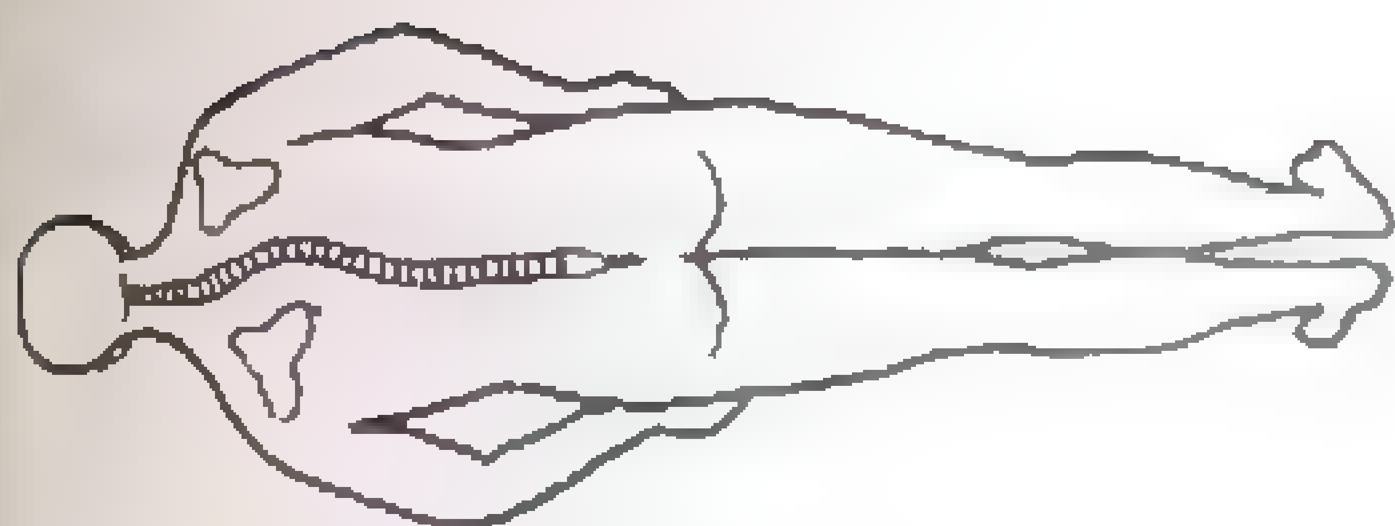
Почему это происходит? Гибкость, эластичность позвоночника обеспечивают физиологические сгибы в области шеи и поясничного отдела спереди, а спины и крестцового отдела — сзади. Несмотря на наличие таких сгибов, позвонки расположены параллельно относительно







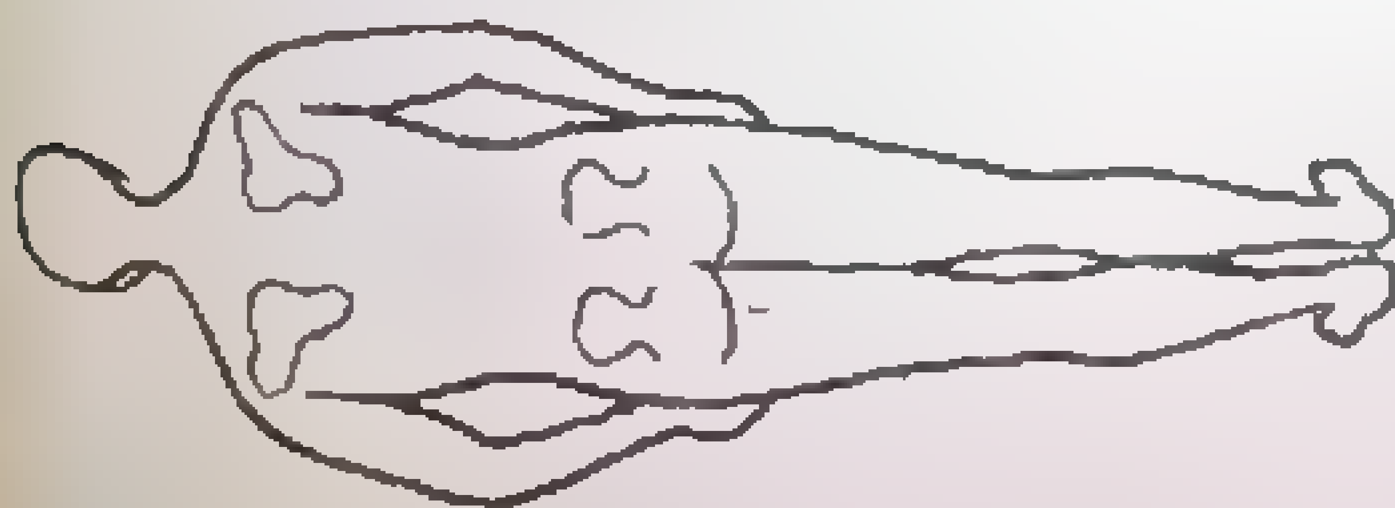



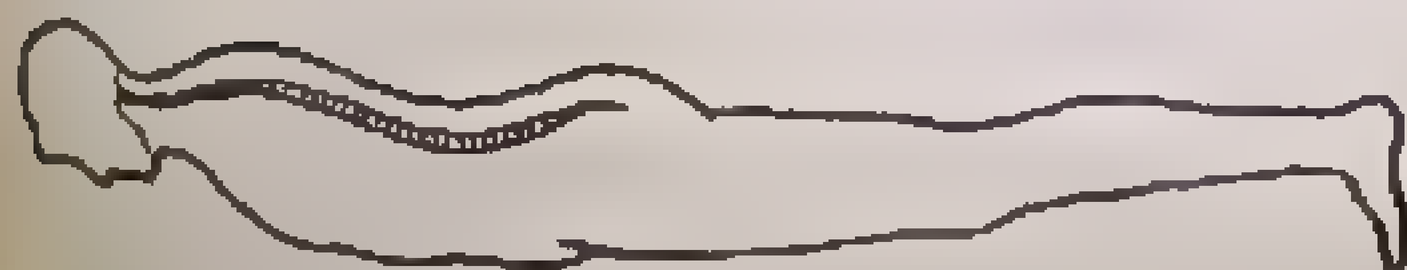


Неправильное



Неправильное





Правильное

Рис. 4. Положение позвоночного столба

друг друга. Это связано с тем, что тела позвонков в соответствующих отделах спереди толще, чем сзади, и наоборот. Это в норме.

Теперь представьте себе, что в результате неправильного сидения, малоподвижного образа жизни позвоночник искривляется, сгибается вперед, мышцы расслабляются, живот дряблый, все перегибается, пережимается, сдавливается. Конечно, этот процесс происходит не сразу, организм обладает мощным адаптационным аппаратом, он сам ищет компромиссный вариант для того, чтобы поддерживать себя в оптимальном режиме, но терпению приходит конец, и начинают появляться «звоночки», сигналы о том, что организм не может справиться с неполадками, ему надо помочь. Вы ведь, как правило, не задумываетесь, что здоровье — это не менее важная работа, чем та, которая вас кормит? Чем ограниченнее подвижность позвоночника, слабее мышцы, связки, тем труднее ходьба, тяжелее заболевание.

Позвоночный столб выполняет две основные функции: опорную, для тела человека, и защитную, для спинного мозга, спинномозговых корешков, ганглиев, нервов, сосудов. При обычном положении тела сегменты позвоночника находятся параллельно друг другу. При сгибании передние отделы позвонков сближаются, а задние удаляются, и наоборот. Образование такого клинообразного положения между сегментами позвоночника способствует созданию в них избыточного давления и перемещению пульпозного ядра в заднее, задне-боковое положение или вперёд. При этом оказывается воздействие за счет выпячивания суставной сумки на задние, более слабые, чем передние, отделы фиброзного кольца и происходит сжатие оболочек спинного мозга. Это вызывает повышение внутрибрюшного и внутригрудного давления из-за кифозного (горбик) положения грудной клетки, в свою очередь усиливающего перемещение пульпозного ядра назад.

Аналогичная картина наблюдается при возникновении клинообразного состояния основанием вперед, когда уменьшается расстояние между задними частями смежных позвонков и увеличивается между передними. За счет нарушения сопоставления суставных поверхностей позвонков в суставах образуются артрозы и, конечно, сдавливание нервных корешков, сосудов.

Официальная медицина утверждает, что остеохондроз — это неизбежный процесс, который должен сопровождать человека, особенно с возрастом. Ничего подобного, ***народная медицина считает, что ограничение подвижности суставов — это состояние обратимое.***

Что происходит в суставах при остеохондрозе? Суставные полости являются наиболее уязвимыми местами, куда организм как в отвалы в первую очередь сбрасывает шлаки, соли. Откуда они берутся? Да с так называемой «мёртвой» (вареной, жареной, мясной) пищей, молоком, сахаром, изделиями из белой муки, которые выводят из строя детоксикационную функцию печени.

Все эти продукты содержат неорганические кальциевые соли, которые не перерабатываются в организме. Это могут делать только растения. Вот почему, чем больше вы употребляете «мертвой» пищи (возраст при этом не имеет значения), тем больше хрящи обезызвествляются, синовиальная жидкость замещается неорганическими кальциевыми солями, из-за чего подвижность их ограничивается, суставы «ржавеют». Вы становитесь не только больным, но, будучи молодым — стариком.

Следует сказать о вреде рафинированного сахара: дело в том, что во время его переработки в организме он быстро соединяется со свободным кальцием крови, усиливая образование нерастворимых неорганических его солей.

Человек в норме отцентрирован следующим образом. Центр тяжести должен проходить через пересечение линии, соединяющей уши, середину суставов плеч, бедер,

коленей и лодыжек. Если вы прислонитесь к стене, двери, подбородок при этом надо держать параллельно земле, то ваш затылок, спина, ягодицы, икры голеней и пятки должны быть на одной прямой. Это по вертикали. А если вы еще искривлены по горизонтали, то ваше состояние еще больше усугубляется.

Надо принимать меры.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХОЙ ОСАНКИ

Как сделать позвоночный столб гибким, подвижным независимо от вашего возраста? По внешнему виду человека, его манере держаться, осанке можно с уверенностью сказать, здоров он или болен. Когда позвоночник отцентрирован по вертикали, задняя группа мышц уравновешена передней, человек не чувствует своего тела, ходит легко, свободно. Чтобы удержать равновесие, например, при отвислом, киселеобразном животе, позвоночник в поясничном отделе подается вперед, а грудной отдел — назад, образуя горб, кифоз, а в поясничном отделе лордоз, впадину (Рис. 3.5, 3.6). Нарушаются все функции организма, плохо работает желудочно-кишечный тракт, дыхательная, сердечно-сосудистая, выделительная и другие системы. Подтянуть мышцы, восстановить осанку можно только собственными усилиями с помощью физических упражнений; чем будет лучше работать рефлекторная дуга: нерв, отходящий от спинного мозга, орган-нерв, возвращающий импульс от органа, тем лучше будет работать вся система организма. Если по ходу нервно-сосудистого пути встречается сопротивление, препятствие, вначале возникают функциональные, а затем патологические изменения.

Помимо состояния позвоночного столба хотелось бы обратить ваше внимание на ноги, которые несут основную нагрузку по поддержанию тела в равновесном положении. Чтобы проверить, насколько у вас сбалансировано



Рис. 5.

тело, достаточно стать на одну ногу и постоять несколько минут. Наружная и внутренняя часть (свод) стопы должны работать синхронно. Если вы неустойчивы, ищите причину, вы больны, да ещё если пальцы стопы смещены кнаружи, а не находятся параллельно ей.

Ходить надо так. Во-первых, стопы должны двигаться параллельно, не выворачивая носки наружу, так же, как и внутрь, во-вторых, ногу при шаге надо двигать не от стопы, а от бедра с разворотом его вперед. Для этого ногу вы не будете ставить резко на пятку, а сделаете плавный переход с пятки на всю ступню.

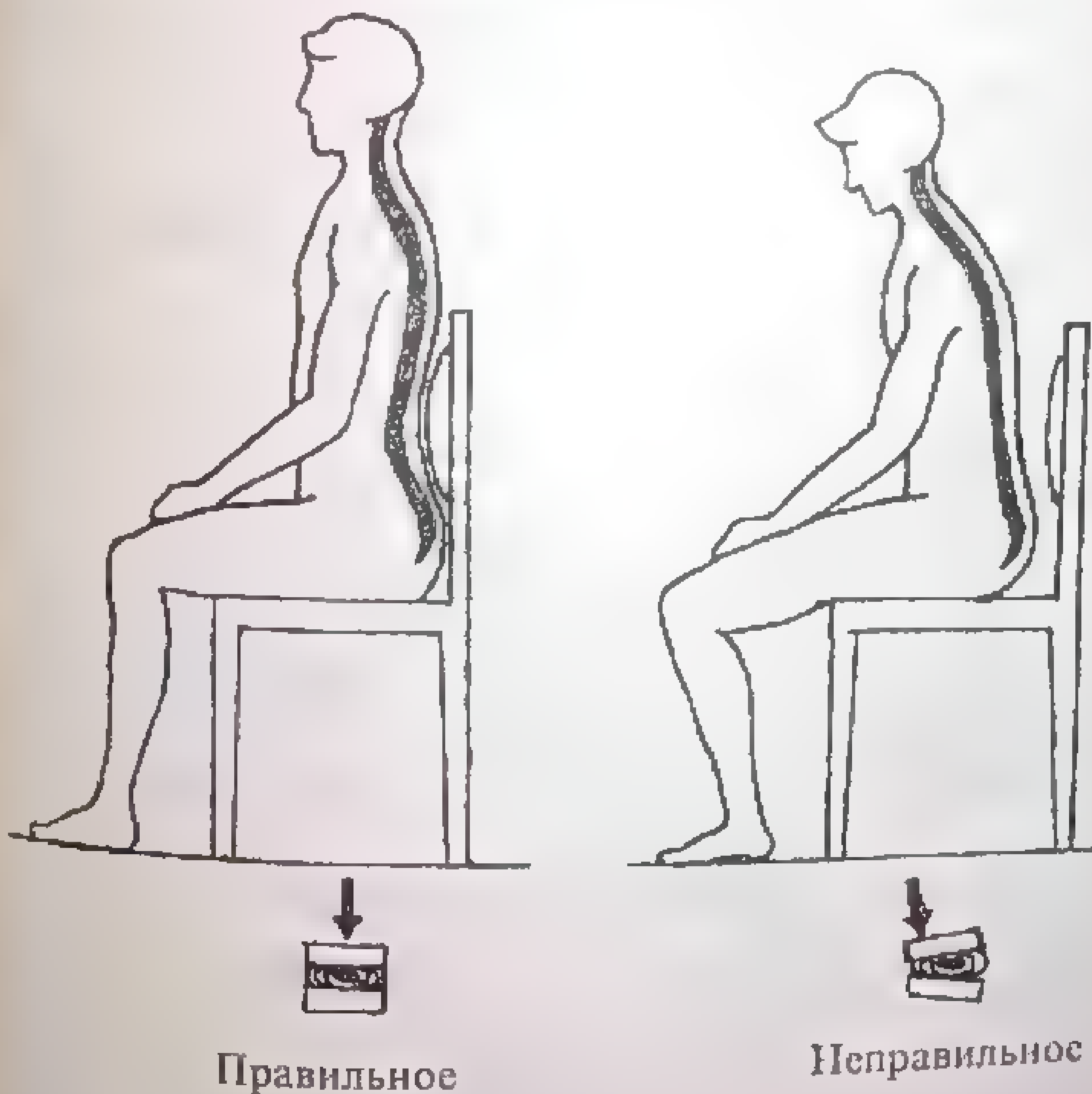
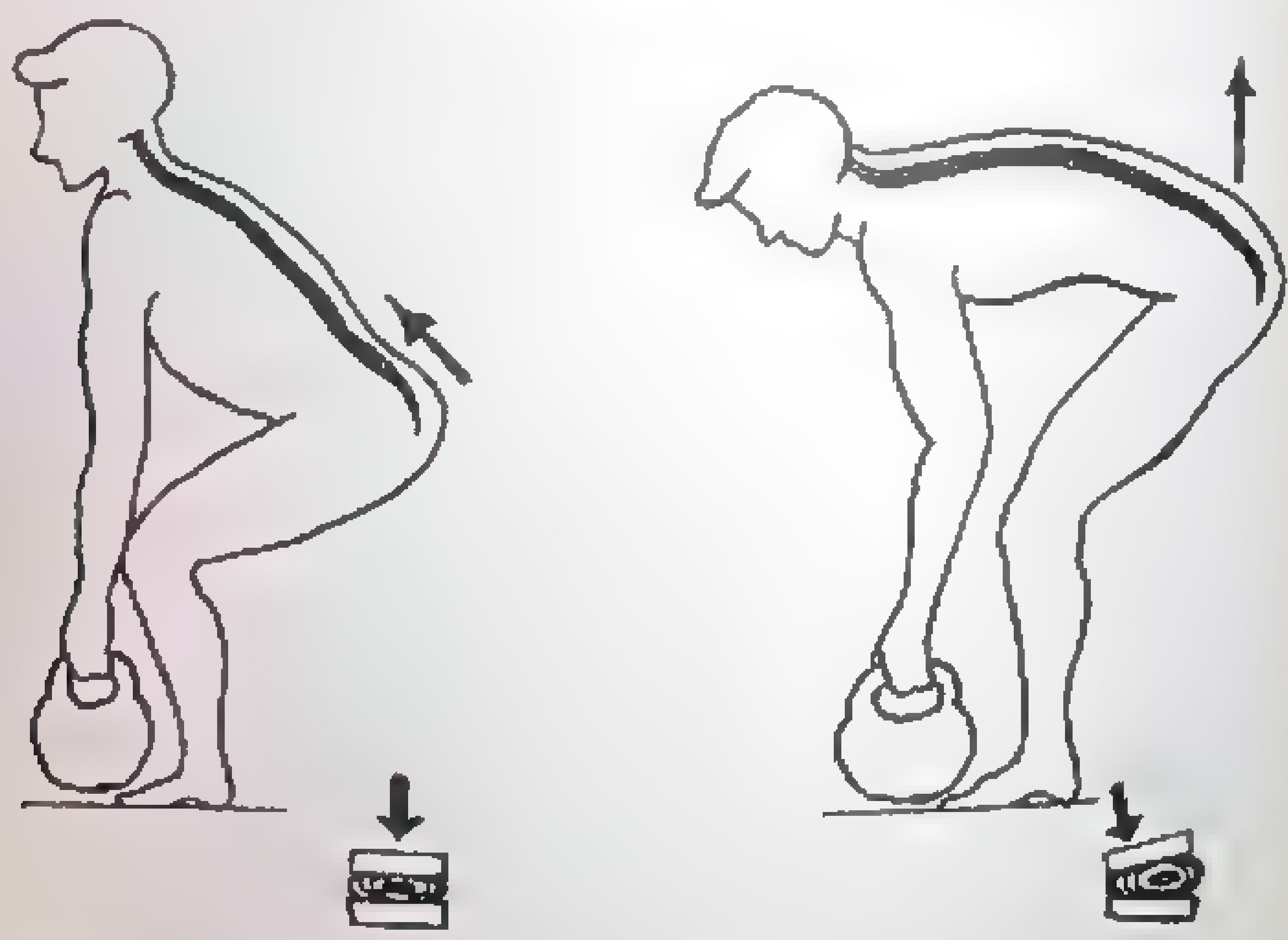


Рис. 5. Положение сидя

Плохо подобранная обувь также влияет на состояние позвоночника, т. к. вызывает деформацию стопы, нарушение кровоснабжения, изменение костного и мышечного

каркаса. Конечно, девушка или женщина на высоком каблуке смотрится красиво. Но к чему это приводит? Передние мышцы ног растягиваются, задние сжимаются, таз перемещается вперед, смещая все тазовые органы, в том числе матку (загиб, что может служить одной из причин бесплодия). Изменяется также костный и мышечный каркас верхней части тела. Вот почему от состояния ног, стоп зависит боль в бедрах, спине, появляется раздражительность, головная боль, общая слабость. А плоскостопие? Изнеженная стопа со слабыми связками, мышцами — это начало многих заболеваний: неврозы, невозможность выполнять работы, связанные со значительными нагрузками, быстрая усталость и т. п.



Правильное Неправильное

Рис. 5а. Поднятие тяжестей

Что же делать? Как можно больше ходите босиком по квартире, находясь на природе, возле воды. Стопа — это компьютерная система, где заложены представители всех органов и систем организма, их нервные окончания. Чем больше раздражать, щекотать стопу, тем лучше общее

состояние. Вы можете не делать никакого массажа, но если ограничитесь только массажем стопы (растирание, массаж с достаточным усилием), то через 8-10 сеансов поймете его эффективность.

Ходите по мелкому песку, камням. Поставьте дома лоток, в который насыпьте того же крупного песка, гравия и ходите по нему 5–10 минут ежедневно. Возьмите палку, очистите от коры, сделайте фаску слева направо, затем переверните и сделайте фаску еще раз так, чтобы палка имела много шипов. Сидя перед телевизором и т. п. катайте такую палку всеми частями стопы (наружной, средней, внутренней), по мышцам голеней, бедра, спины, живота. Во время физической зарядки не забудьте походить на наружной, внутренней части стопы, на носках, пятках. Для того, чтобы предотвратить врастание ногтей в тело, ни в коем случае не подрезайте уголки ногтей, т. е. делайте их не закругленными, а ровными. Есть еще один способ, чтобы скрюченный, дугообразный ноготь распрямился: сделайте посередине ногтя распил.

Не забудьте о танцах. Это хороший тренинг всего тела, мышц, костей, сосудов, суставов, нервов, дающий большую как физическую, так и эмоциональную нагрузку, способствующую укреплению и оздоровлению всего организма.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

В последнее время при лечении позвоночника все большее распространение получает так называемая *мануальная терапия*. Однако и здесь, как и вообще в медицине, мы наблюдаем узкодифференцированный подход, в основе которого лежит не восстановление функции организма в целом, а устранение симптомов заболеваний, без учета причинно-следственных связей, происходящих в организме под влиянием заболевания. Это неизбежно

приводит к шаблонному подходу в лечении больных. Так, мануальная терапия сейчас имеет подразделы: классически-сегментарный, соединительно-тканный, периостальный, рефлексотерапия, биодинамическая коррекция позвоночного столба и др. Конечно, каждый вид массажа хорош по-своему, но рассматривая их без учета, например, фактора питания, которое является, помимо активного образа жизни, ведущим звеном в нарушении обменных процессов, нельзя добиться существенных результатов в лечении. Особенно, если речь идет не только о лечении заболеваний, но и об их профилактике.

При внешнем осмотре обращается внимание на состояние позвоночного столба. Наличие изгибов, искривлений, которые, как правило, наблюдаются уже в детском возрасте: различного рода сколиозы (изгиб), кифозы (горб) — это начало патологии, которой, к сожалению, у нас никто не придает особого значения.

Кожный покров и подкожная клетчатка на спине также свидетельствуют о состоянии здоровья. В норме эти образования должны свободно отделяться от нижележащих структур, в частности, мышц. Очень часто вдоль позвоночного столба, и особенно в области ромбовидной ямки пояснично-крестцового отдела, кожа сращена с нижележащими слоями. Если оттягивать кожу в этих областях, то слышен характерный хруст. Хотя причины хруста до конца не ясны, однако, можно предположить, что на этом участке имеются межфасциальные залипания, сращения, спайки, которые образовываются в результате воспалительных процессов как на месте, так и в соответствующих органах, регулируемых соответствующим сегментом позвоночника. При устранении этих явлений у больного наблюдается значительное улучшение состояния или выздоровление.

В последнее время встречаются сообщения, что миозиты — это своего рода инфарктные состояния мышц, которые ошибочно диагностируются врачами как радикулиты.

которые на самом деле встречаются не больше, чем в 8–10 % случаев.

Так как массаж способствует более быстрому развитию коллатералий, что улучшает кровообращение в болевых участках, то устраняется причина заболевания. И еще. Нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится мощная лимфатическая система, играющая громадную роль в окислительно-восстановительных процессах. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лимфатической системе также образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма.

Огромную роль в состоянии позвоночного столба играют мышцы и связки. Мышца — это эластичное образование, более или менее упругий орган. Однако в ряде случаев при пальпации в мышце определяются тяжистые образования и срастания с кожей. Указанные изменения наблюдаются, например, в трапециевидной мышце (верхняя часть спины) и устраняются с помощью мануальной терапии или специальных упражнений, что сказывается на исчезновении сердечных болей, улучшении самочувствия, повышении работоспособности. То же самое наблюдается от манипуляций в области паравертебральной зоны, вдоль позвоночного столба на 1,5–2 см в сторону от остистых отростков.

Как основа мануальной терапии нами используется ***комбинированный (комплексный) массаж***. Воздействуя без предварительной подготовки практически на все виды тканей, кожи, подкожной клетчатки, надкостницу, синовиальные оболочки, кости, связки, мышцы, соединительную ткань не только в патологическом очаге, но и в других взаимозависимых частях тела, сравнительно за короткое время (5–7 сеансов) достигается желаемый результат и тем эффективнее, чем раньше он применяется

от начала заболевания или с профилактической целью. Естественно, перед этим, или одновременно, проводят очистку кишечника, печени.

Одним из способов народной медицины при воздействии на позвоночник является *медовый массаж*.

На разогретую кожу спины наносят немного меда, растирают. Затем ладонью начинают делать движения как бы отрывая ее от кожи до тех пор, пока рука не станет прилипать к коже. После этого теплой водой протереть кожу, укрыть простыней, и пациент должен полежать минут 15–20. Такой массаж рекомендуется при миозитах, радикулитах, остеохондрозе. Хорошо проводить его в бане.

Учитывая то, что организм является саморегулирующейся системой и воздействуя с помощью массажа на любую часть тела, мы одновременно оказываем общее рефлекторное влияние на другие части, поэтому любой массаж хорош. Но перед проведением массажа позвоночника лучше посоветоваться со специалистом, чтобы исключить патологические образования: смещения позвонков, выпадение дисков, грыжу Шморля и другие.

Предметы, необходимые для массажа позвоночного столба, спины: массажеры, эспандеры, палка. Они используются для устранения залипаний в мышцах, коже и подкожной клетчатке, укрепления связок и мышц. Например, пропустив концы палки через локтевые суставы сзади спины, прижимая ее к телу, как бы выдавливают позвонки грудного отдела вперед и тем самым устраняют кифоз. Путники, пастухи это делают, чтобы снять усталость.

Так как мы 80 % времени бодрствования находимся в сгибательном положении, то все упражнения направлены на разгибание, вращение и растяжение.

Необходимо соблюдать осторожность и постепенность в увеличении нагрузки. Эффект не замедлит сказаться. Противопоказаниями для массажа являются только острые, тяжелые состояния со стороны сердечно-сосудистой,

нервно-психической сфер, онкологические заболевания, кровотечения, острые лихорадящие состояния, аномалии позвоночного столба.

Это все касается общего массажа, нормализующего состояние. А как же предотвратить и устранить самому все явления, связанные с плохим состоянием позвоночника и стопы?

Необходимо отказаться, как можно больше, от приема «мертвой» пищи — вареной, жареной, жирной, копченостей, молока, изделий из муки белого помола, сахара, кондитерских изделий. Эти продукты требуют очень большого количества энергии для своей переработки и содержат неорганические кальциевые соли, которые в организме не перерабатываются, зашлаковывают его, сдвигая кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону. Это нарушение формирования костной ткани, в результате чего наступает остеопороз, т. е. — разряжение, способствующее переломам, особенно в пожилом возрасте (переломы шейки бедра). Вот почему необходимо в 3 раза больше употреблять растительной, «живой» пищи. Растительная пища — это в первую очередь органические соли, микроэлементы, которые способны образовывать синовиальную жидкость и выводить неорганические соли, шлаки и смещать кислую среду организма в щелочную, нормальную сторону.

Основной компонент костей — кальций (около 90 %), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются: повышенная нервная возбудимость, плохая передача сигналов по нервным проводам, манера грызть ногти, их ломкость, частые подергивания различными частями тела, плохое состояние зубов,

неврозы, мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается, вот для чего нужен органический кальций и другие элементы, рассмотренные в разделе «Питание, микроэлементы».

Как вы узнали, здоровье, хорошее самочувствие — это гибкий позвоночник, слаженная работа всех суставов, стопы, которые привести в норму помогут упражнения, данные в рекомендациях. Для этого вам только нужно проникнуться сознанием, что за вас никто этого не сделает, и собственными усилиями, без всяких материальных затрат на специалистов по мануальной терапии, экстрасенсов вы можете сами сделать так, чтобы быть здоровым, независимо от возраста, и наслаждаться полнотой счастья.

Рекомендуется:

Спать на относительно жесткой основе, на животе в позе «крокодила» (одно колено подтянуто под прямым углом к животу). Подушка должна быть маленькой, набитой не пером, а травами, её верх должен находиться под шеей. Тем, кто страдает тромбофлебитом, варикозным расширением вен, полезно под ножной конец кровати подложить доску толщиной 5–8 см. В течение 1-2 недель вы можете ощущать чувство прилива крови к голове, которое по мере выполнения рекомендуемых упражнений скоро исчезнет.

Приучите себя ложиться сегодня, а вставать завтра, и чем больше восходов солнца вы увидите, тем дольше будете жить.

Помните, что при надавливании на любую точку поверхности тела, особенно кистей, рук, стоп, ушей, спины, не должно быть болезненных точек. На этом принципе, например, основан метод су-джок — снимая боль с акупунктурных точек, тем самым «пробиваются» энергетические каналы, связывающие их с больным органом.

Всё в ваших руках и в позвоночнике тоже!

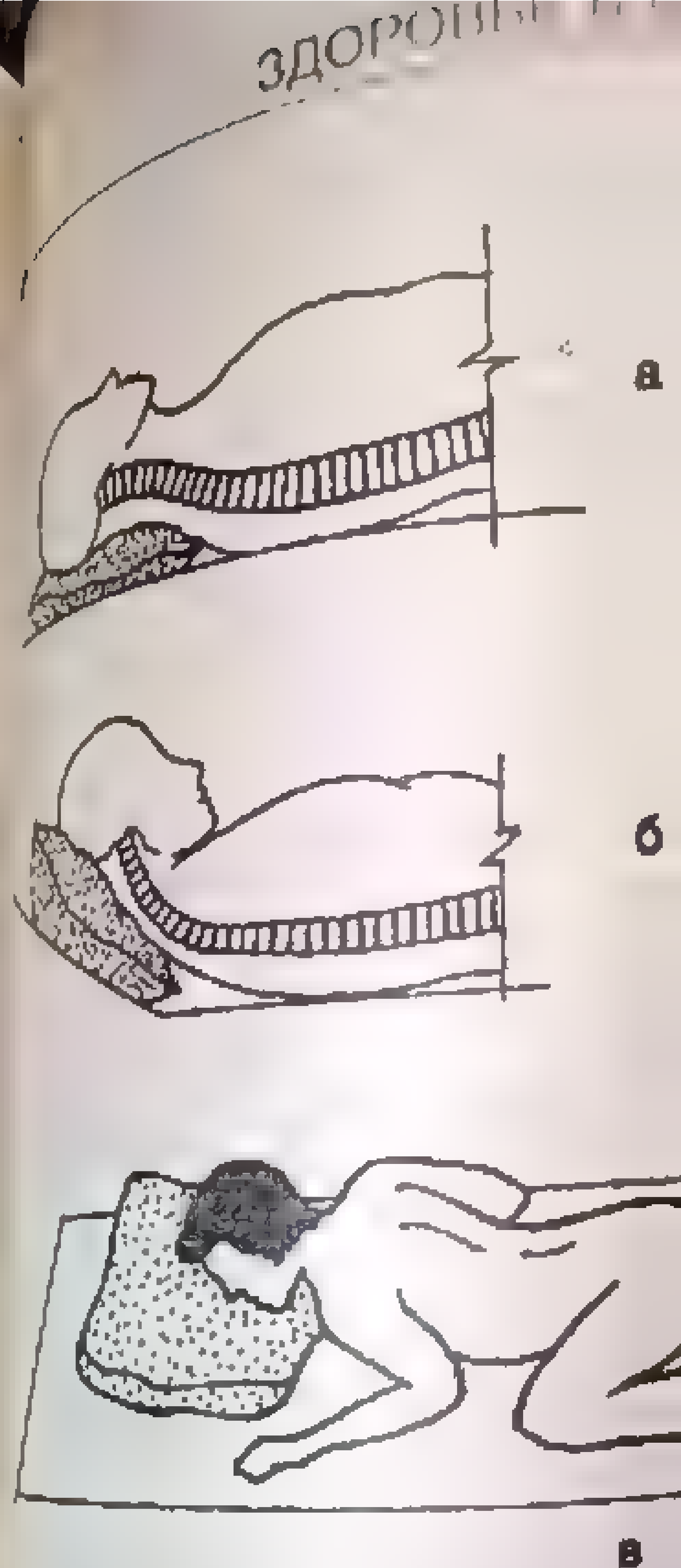


Рис. 6. Положение т…

а — правильное, б — неправил…

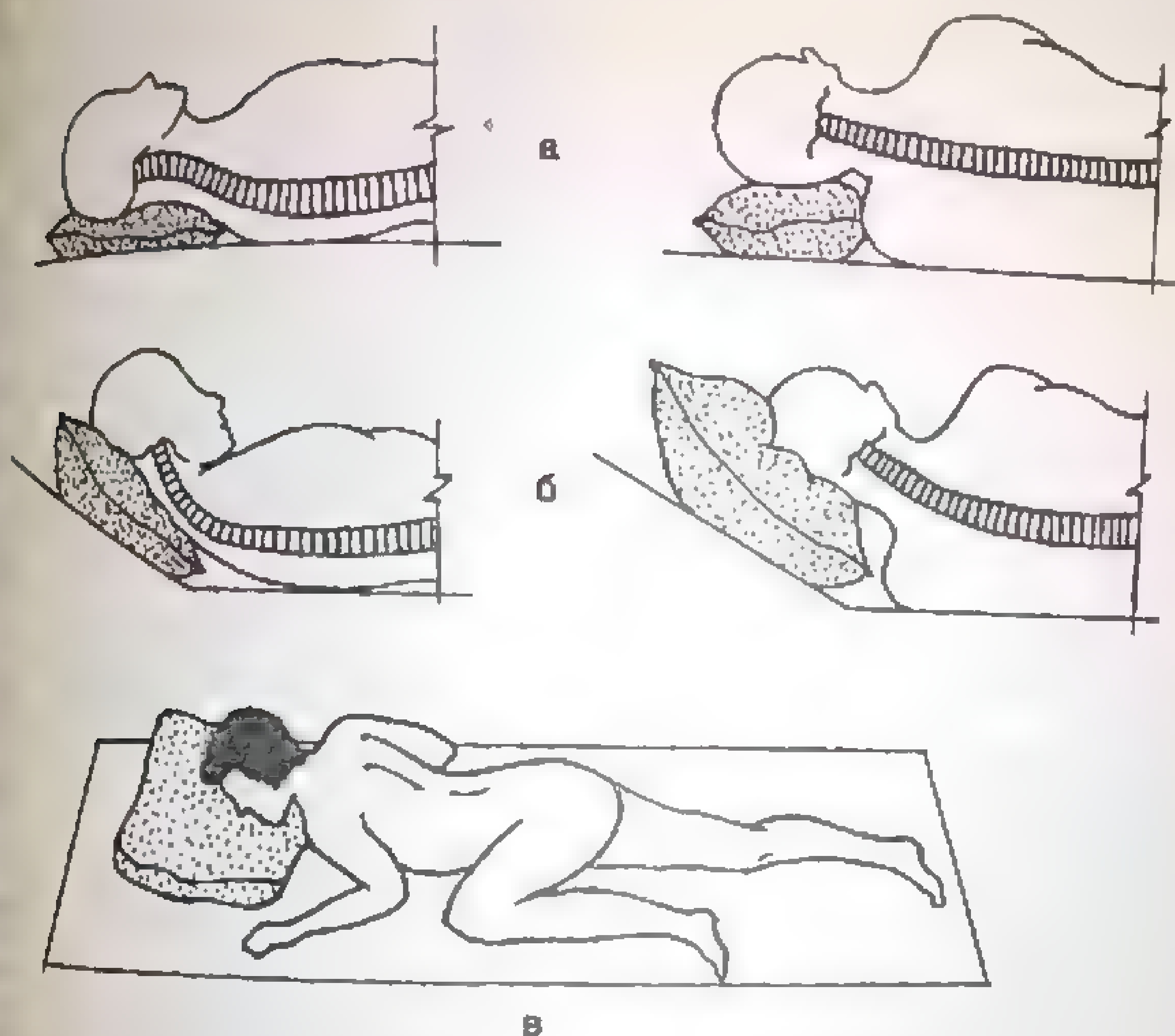


Рис. 6. Положение тела во время сна:
а — правильное, б — неправильное, в — поза «крокодила».

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Как известно, человек в течение дня 85 % времени находится в полусогнутом состоянии, ведет малоподвижный образ жизни. Это способствует в первую очередь зашлакованности организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности в суставах и нарушению соотношений между мышцами сгибателей и разгибателей в пользу первых, что приводит сначала к функциональным, а затем к патологическим сдвигам в том или ином органе. Вот почему в предлагаемом комплексе все упражнения в основном направлены на разгибание, растяжение и вращение.

Противопоказания для выполнения упражнений: выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шморля, острые и неотложные состояния.

Существуют тесты на зашлакованность, проверьте себя.

1. Встать на колени, бедра, голени вместе, и сесть на пятки. Если этого сделать не сумеете – больше движений.

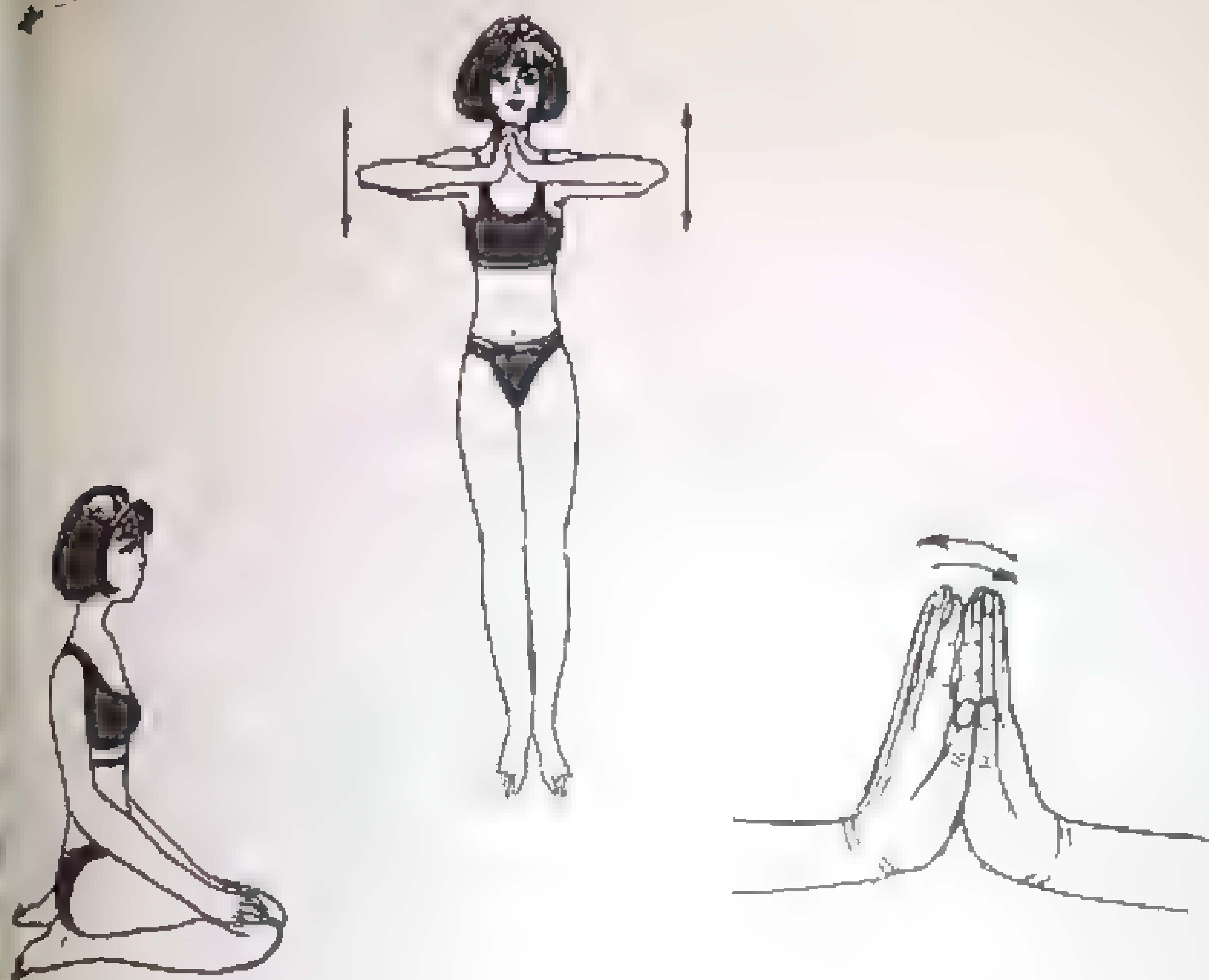
2. Сложить ладони вместе перед грудью, максимально поднять локти. Если между тыльной стороной ладони и предплечьем образуется прямой угол, то все в порядке.

3. Сложить ладони вместе, пальцы одной руки должны отогнуть пальцы другой под прямым углом. Запястье должно сгибаться под прямым углом к пясти.





УПРАЖНЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Одним из мощных общеукрепляющих упражнений является растирание (похлопывание, разминание, напряжение и т. п.) кожи и подкожной клетчатки всего тела; особенно рук, ног, ушей. Например, для ног эту процедуру можно делать так. Лежа на спине, ступней одной ноги, поворачивая ее в одну сторону и другую сторону, как бы отрывать другую, которую тянуть на себя. Затем стопой помассировать икроножную мышцу, бедро с одной и другой стороны, поменять позицию. При тромбофлебитах, варикозном расширении вен этого делать нельзя, только легкое разминание, носки на себя, от себя, вращательное движение стоп, согнутыми, прямыми ногами, напрягая мышцы всего тела и расслабляя по 2–3 секунды в течение 5–6 минут.

Вдох полной грудью, животом, руки вдоль тела, пальцы сжать в кулак, пятки от себя, напрячь все тело — 5 секунд, расслабиться.

2. Руки в замок за головой, ладони, сомкнутые наружу, тянуть от себя, пальцы стоп на себя – 5 секунд, расслабиться. Потянуться обеими руками от себя влево, а правой пяткой от себя вправо, сменить позицию.



3. Сделать глубокий вдох, надуть живот, подержать 5 секунд, медленный выдох. Для усиления упражнения выдох делать импульсивно, соотношение вдоха к выдоху как 1 : 2, 3, 4, 5. Вдох, втянуть живот. По мере тренировок на одном вдохе (сколько сможете) втянуть, подержать, надуть живот.



4. Плечи прижаты к полу. Лёжа, за счет движения тазом ноги «ходят» по горизонтали от себя, к себе при неподвижной части тела.



5. Прямые ноги, вначале одну, затем обе поднять на 3, 5 см от пола и до 45°, подержать. Поработать ногами, как при езде на велосипеде, ножницами, с разводом ног в стороны и их перекрестом. Для усиления эффекта поднять голову, плечи, руки за шеей.



. Плечи прижаты к п
, не поднимая ее высо
раться достать праву
ражнение можно делат
ую ногу вертикально,
ом с ладонью правой
7. Обеими руками взять
бородком достать кол



8. Согнуть колени, обх
аться слева-направо и на
огнуть колени, поднимат





6. Плечи прижаты к полу, руки в стороны. Левой ногой, не поднимая ее высоко, за счет движения тазом постараться достать правую руку. Сменить позицию. Это упражнение можно делать и в таком варианте. Поднять левую ногу вертикально, носок вытянуть, и положить ее рядом с ладонью правой руки. Сменить позицию.

7. Обеими руками взять одно колено, прижать к животу, подбородком достать колено. Сменить позицию.



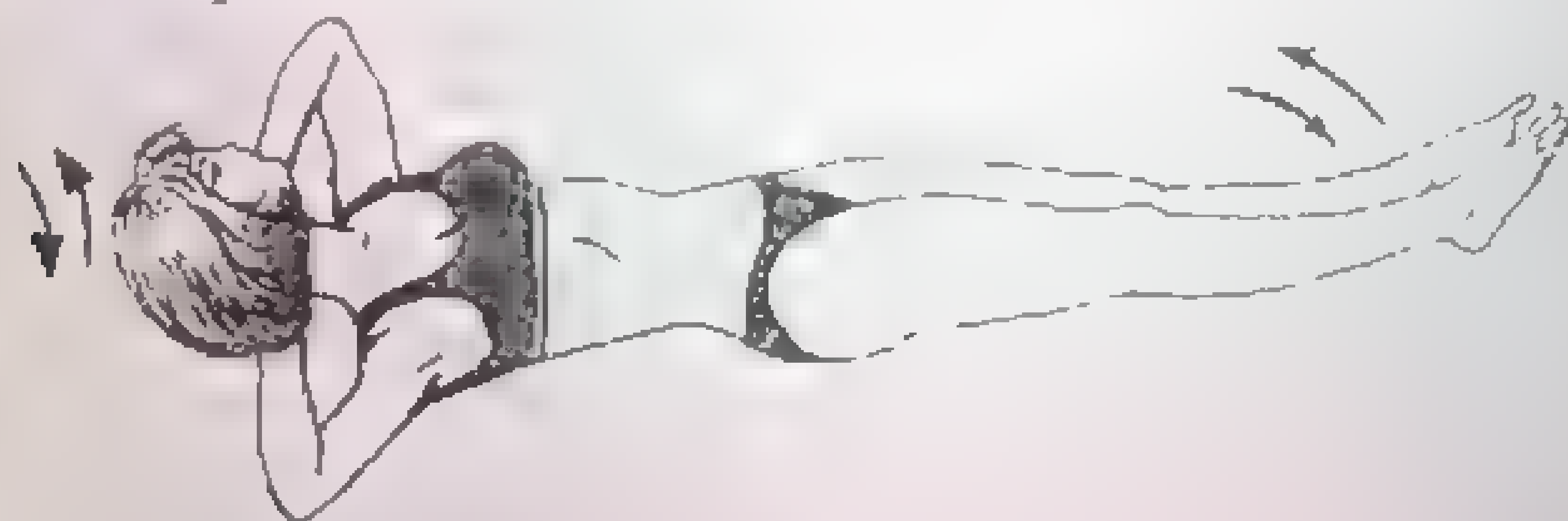
8. Согнуть колени, обхватить их руками и переваливаться слева-направо и наоборот, вперед-назад. Немного согнуть колени, поднимать, опускать таз.



9. Приподнять верхнюю и нижнюю часть тела, т. е. лежать на ягодицах. Медленно левым плечом и вытянутыми руками начать вращение вправо, а вытянутой правой ногой влево, тело как бы при этом перекручи-вается. Вначале делать это упражнение просто лежа на полу, затем, постепенно его усиливая, приподнимать тело. Постараться правым плечом достать левое согнутое колено, и наоборот.



10. Упражнение «золотая рыбка». Сомкнутые руки под шеей, локти, тело, ноги прижаты к полу, пятки от себя. Начать вибрировать затылком и ступнями влево-вправо, вправо-влево.



11. Поза «Велосипед». Прямыми ногами делать перекрестные движения по горизонтали и вертикали.

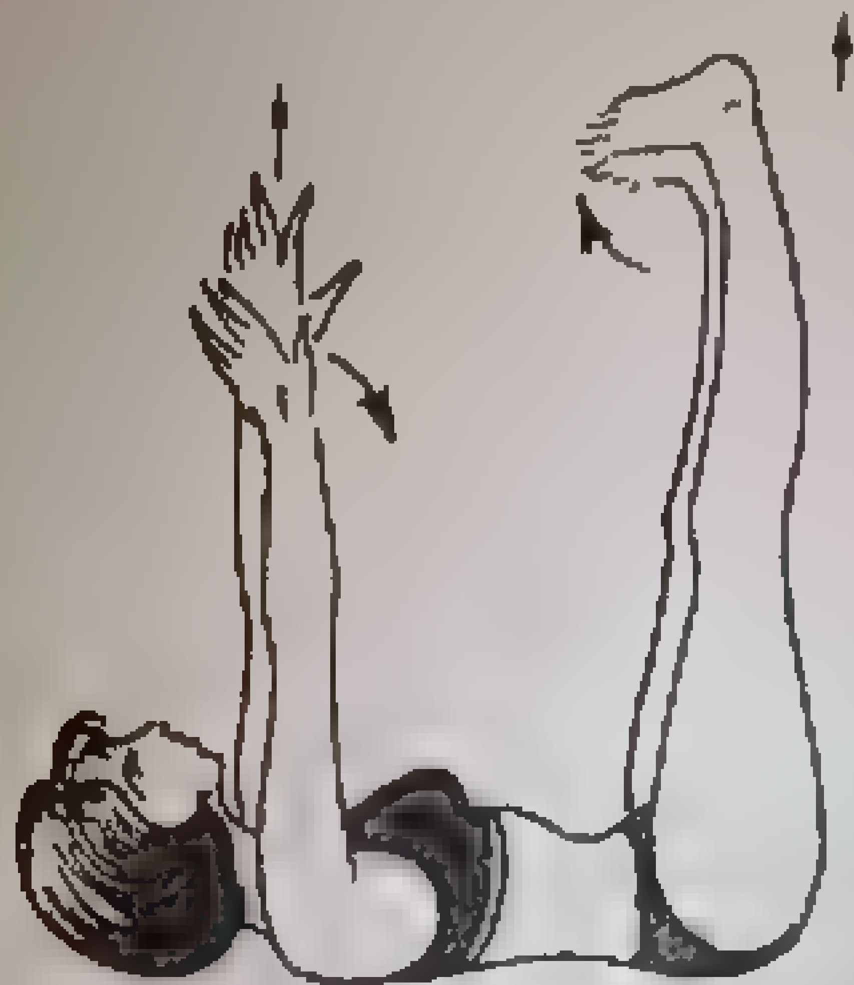








12. Под шею положить валик (можно без него), пальцы рук и пятки ног тянуть вверх вертикально к полу, 2–3 минуты трясти, вибрировать руками и ногами.



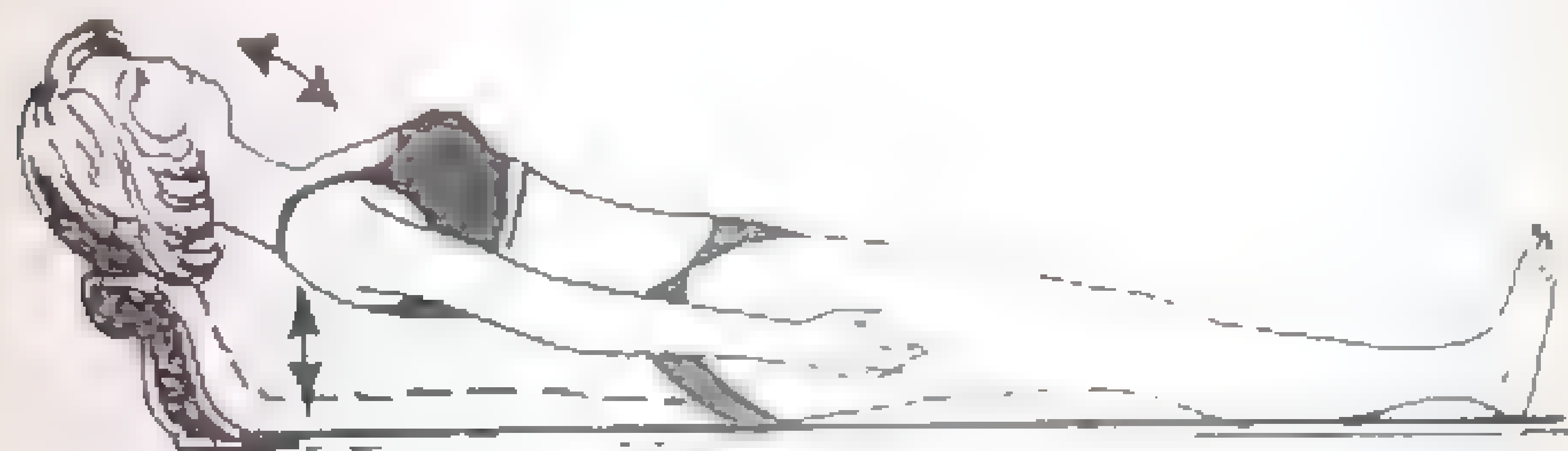
13. Колени согнуты под углом 45°, плечи прижаты к полу. Сомкнутые ноги положить вправо, влево.



14. Тело как бы разделить на две части. Поднять правое плечо вместе с лопаткой, вращательным движением «закинуть» их за ухо, помогая пяткой чуть согнутой ноги. Зафиксироваться. То же самое проделывайте левой стороной тела. Вы «ходите» по полу на лопатках, вперед-назад, тем самым разрабатывая грудной отдел позвоночника, устраняя сколиозы и другие в нем отклонения. Одновременно вы активируете работу подлопаточной мышцы, от которой зависят боли в области сердца, инфаркты.



15. Лечь затылком на угол дивана, ноги вытянуть, таз опущен. Плечи движутся вверх-вниз, а голова делает кивок, доставая подбородком грудину. Выпрямиться, шея и позвоночник находятся на одной прямой. Повернуть голову влево, вправо. Затем при движении плеч вниз голова делает вращательное движение по и против часовой стрелки. По мере тренировки вы можете телом опираться на две точки, затылок и пятки, а вначале помогайте себе руками.



16. Лечь виском на бок. Плечи двигаются вверх-вниз. Например, вы лежите левым виском на диване, плечи опускаются, а голова делает кивок, доставая правым ухом плечо. Сменить позицию.



Эти упражнения позволят вам самим справиться с шейным остеохондрозом и проблемами с органами, которые находятся выше.

УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

17. Лежа на животе, расслабиться, надуть живот, покачаться, «походить» на животе, как хотите изгибаясь. Руки прямые над головой тянуть от себя, пятки от себя

...ть эффект можно, ...
...я верхнюю и нижн...
...ся вперед-назад, вл...



...Поза «змеи». Не от...
...тые руки, прогнув спи...
...отреть на левую, за...
...ться.



...Поза «лука». Согн...
...ся за щиколотки, т...
...азад, влево-вправо. ...
...начале освоения это...
...ую ногу, а вторая, ...
...поднятое плечо с др...
...око ноги, по мере н...
...те



Усилить эффект можно, прогнувшись как ласточка, приподняв верхнюю и нижнюю части тела над полом, и покачаться вперед-назад, влево-вправо.



18. Поза «змеи». Не отрывая пупка от пола, выйти на прямые руки, прогнув спину. В верхней точке через плечо посмотреть на левую, затем на правую ногу. Лечь, расслабиться.



19. Поза «лука». Согнуть ноги в коленях, прогнуться, взяться за щиколотки, тянуть себя вверх, качаться вперед-назад, влево-вправо. Лечь, расслабиться.

В начале освоения этого упражнения одна рука берет согнутую ногу, а вторая, как при позе «змеи», фиксирует приподнятое плечо с другой стороны, или расставить широко ноги, по мере натренированности сводить их вместе.



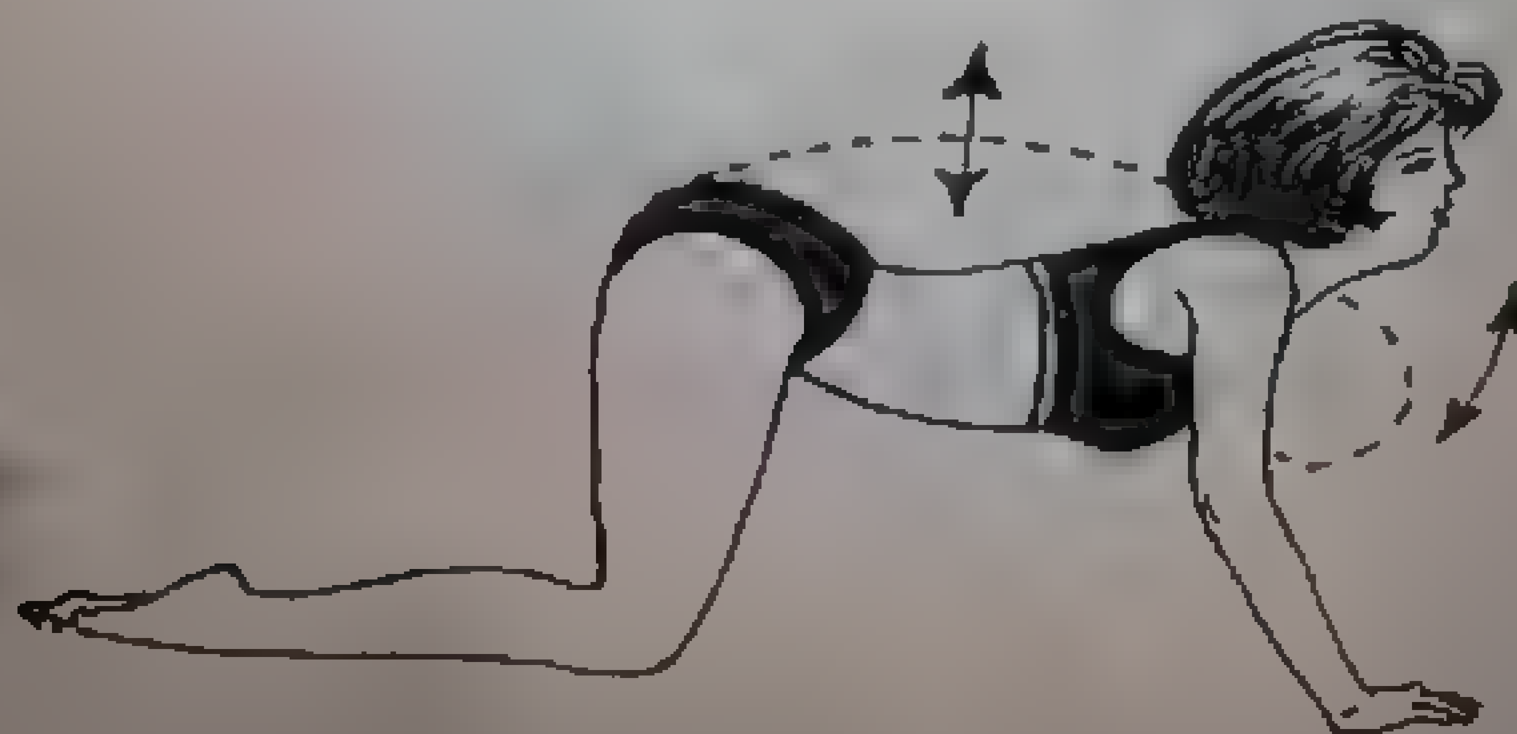
20. Расслабиться, подбородок касается пола, повернуть голову вправо, левым ухом коснуться пола, голову повернуть влево, правым ухом коснуться пола.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ, СТОЯ

21. Руки вдоль тела или вытянуты вперед. Колено поднять под прямым углом. Носок тянуть вверх, одновременно приподнимая другую ногу с прогибом спины, голова вверх.



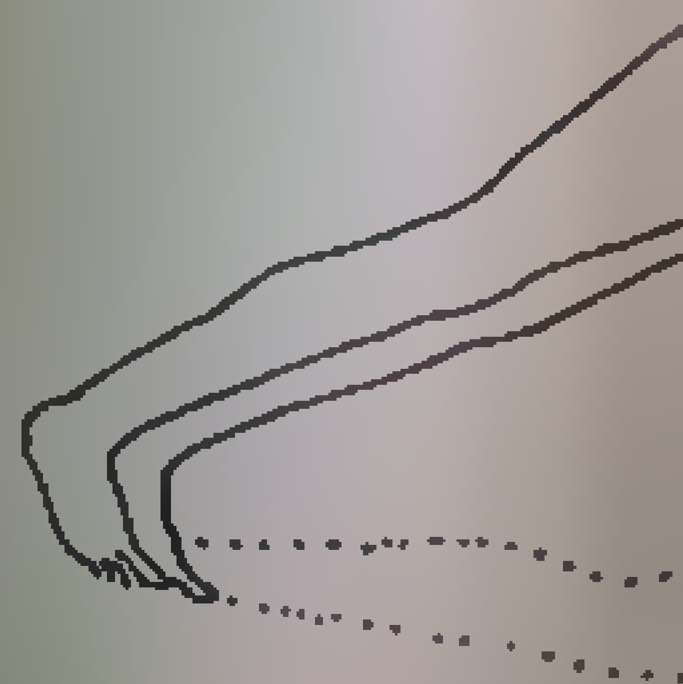
22. Встать на четвереньки, максимум прогнуться, выгнуть спину как кошка, голова вниз, вверх.



23. Поза «собаки». Сесть на пятки, руками перебирая по полу дойти до вертикального положения бедер, прогнуться за счет выпрямления рук, затем все повторить в обратном порядке.



24. Таз вверху. Опир
...т, голова при этом оп
...зу поднять. Так пока



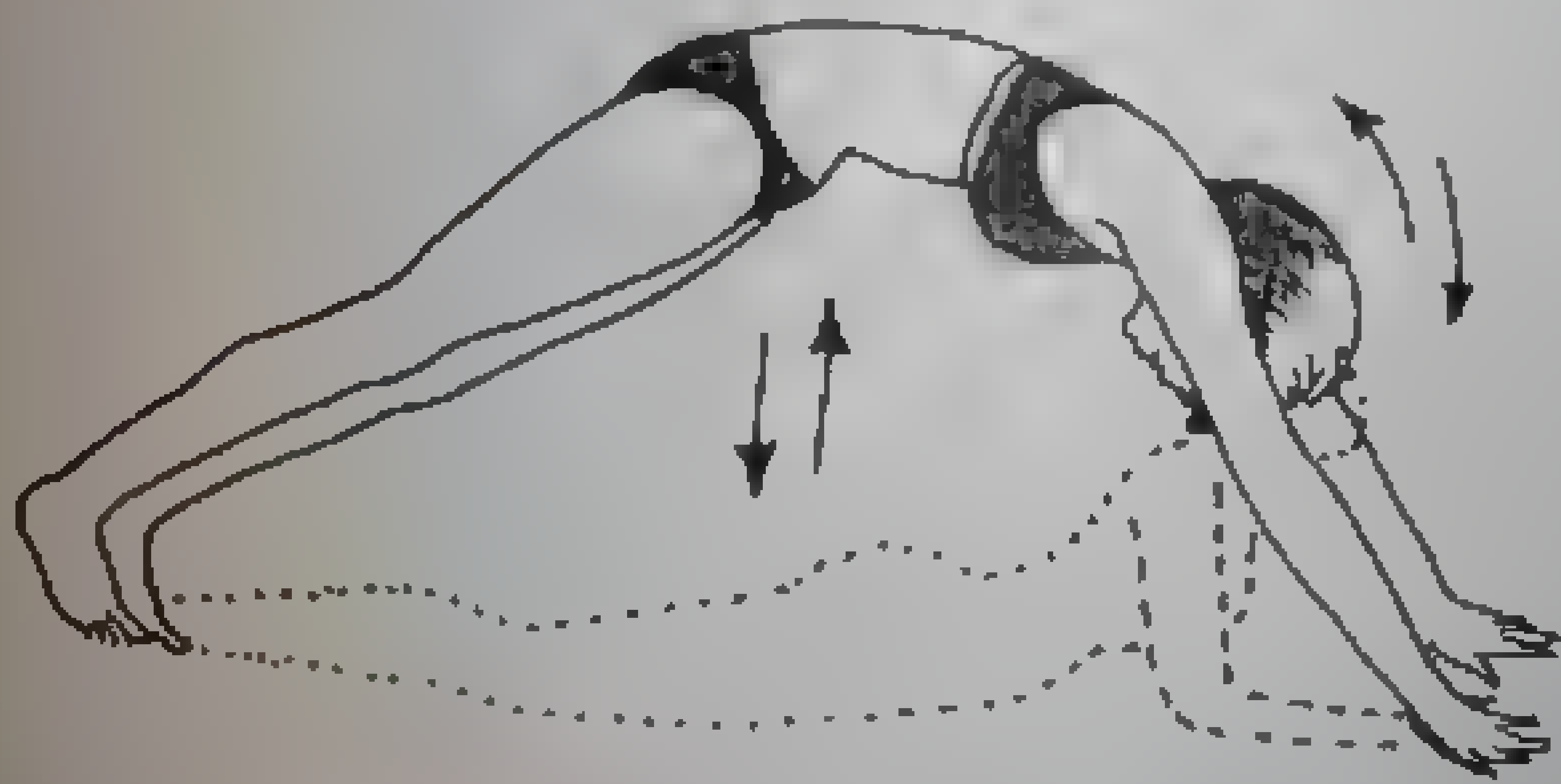
25. Исходное положен



26. Исходное положен
...ть вниз, как бы выворa
...чк. То же са



24. Таз вверху. Опираясь на вытянутые пальцы рук и ног, голова при этом опущена. Коснуться тазом пола, голову поднять. Так покачаться 1–2 минуты.

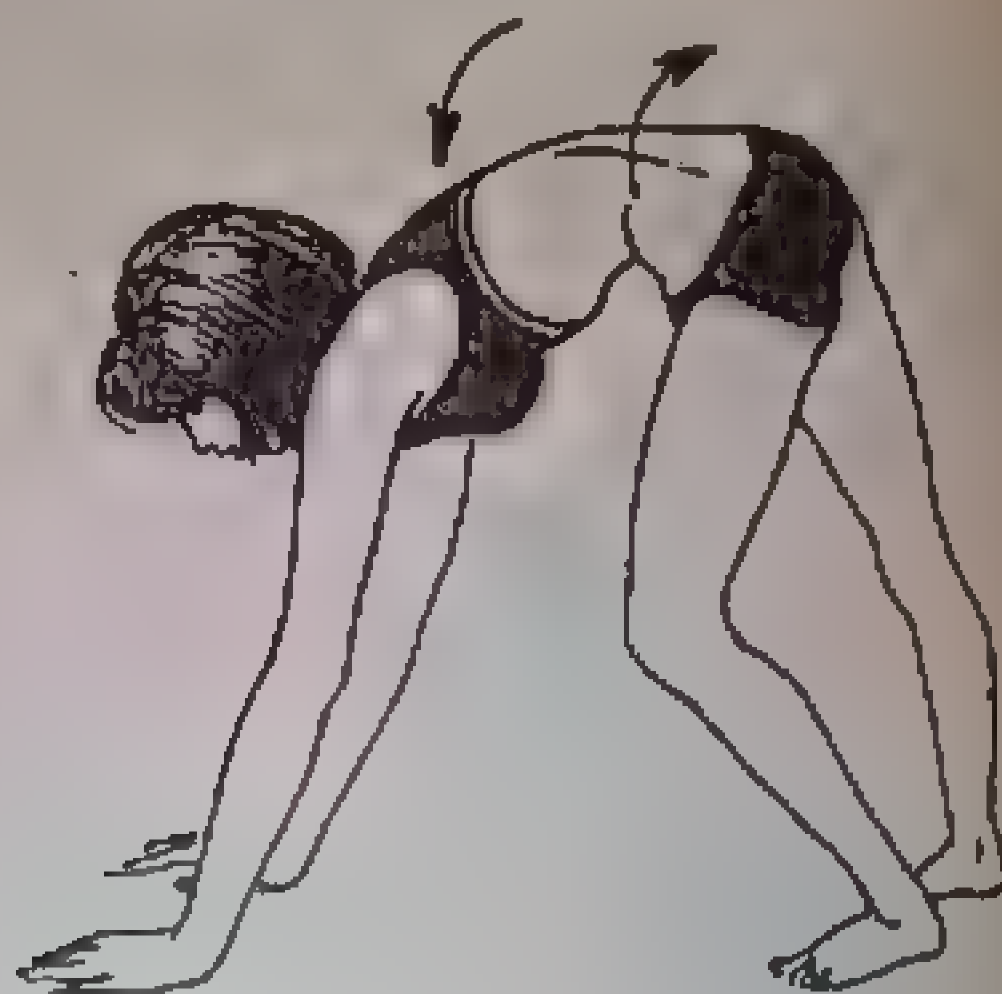


25. Исходное положение то же. Походить по комнате.



26. Исходное положение то же. Левый бок тела опустить вниз, как бы выворачивая, растягивать позвоночник. То же самое в другую сторону.





27. Нормальная «центровка» позвоночника: голова, лопатки, таз, щиколотки находятся на одной прямой, подбородок параллельно земле. Необходимо постоянно за счет затылка и позвоночника тянуть себя вверх, при этом грудь идет вперед, плечи разворачиваются назад, лопатки сходятся.



28. Стоять прямо, ступни развернуты под углом 180°. Медленно приседать как можно ниже, держась за стул, втянуть прямую кишку внутрь, задержать 5 секунд, вернуться в исходное положение.



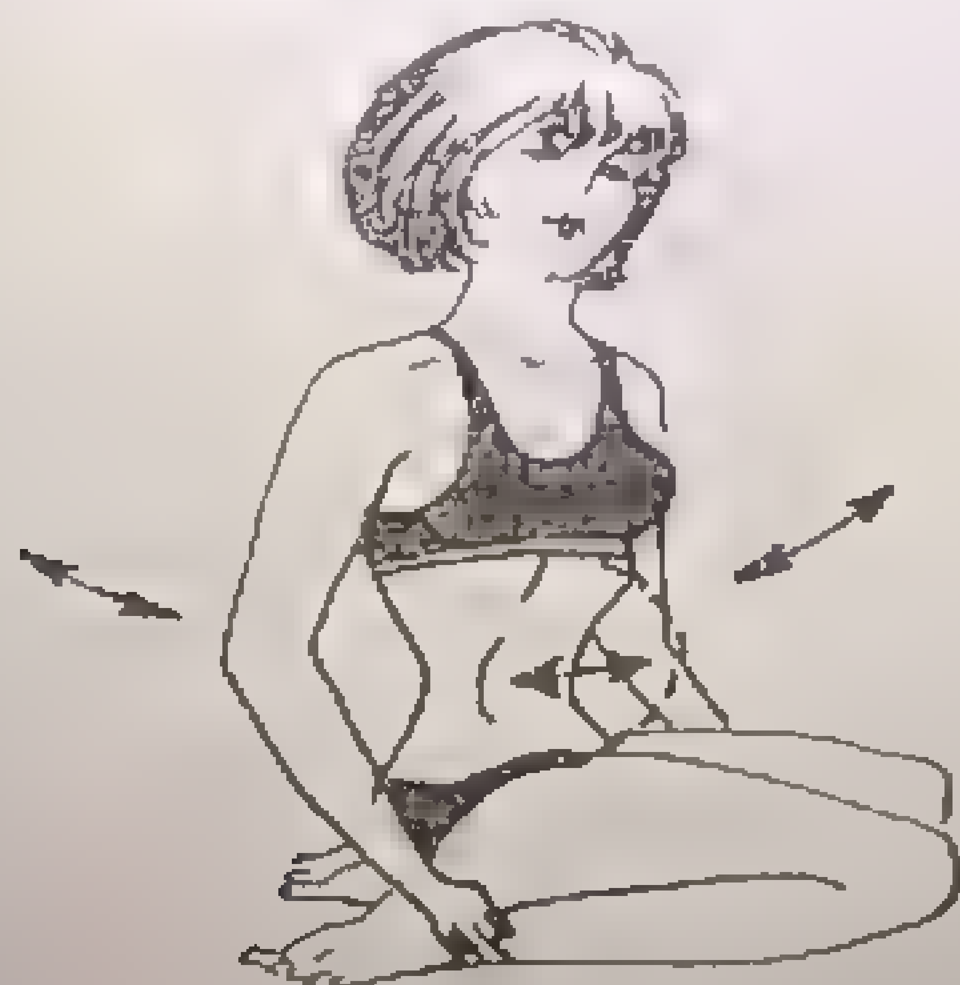
29. Стоять свободно. Подняться немного на носки и с силой свободно падающего тела резко опуститься на пятки.

Второй вариант упражнения: одна нога чуть согнута в колене, пятка поднята вверх. Резко опуская ее вниз, вторая нога выходит в исходное, полусогнутое положение. Вы как бы переступаете ногами



30. Вытянуть руки перед собой, согнуть в локтях под прямым углом, пальцы сжать в кулак. Отводя локти как рычаги как можно дальше за спину, подбородком тянуться вверх. Руки работают как рычаги, разводятся, сводятся. Усилить упражнение за счет разворота плеч влево, смотреть вправо, и наоборот, таз фиксирован.

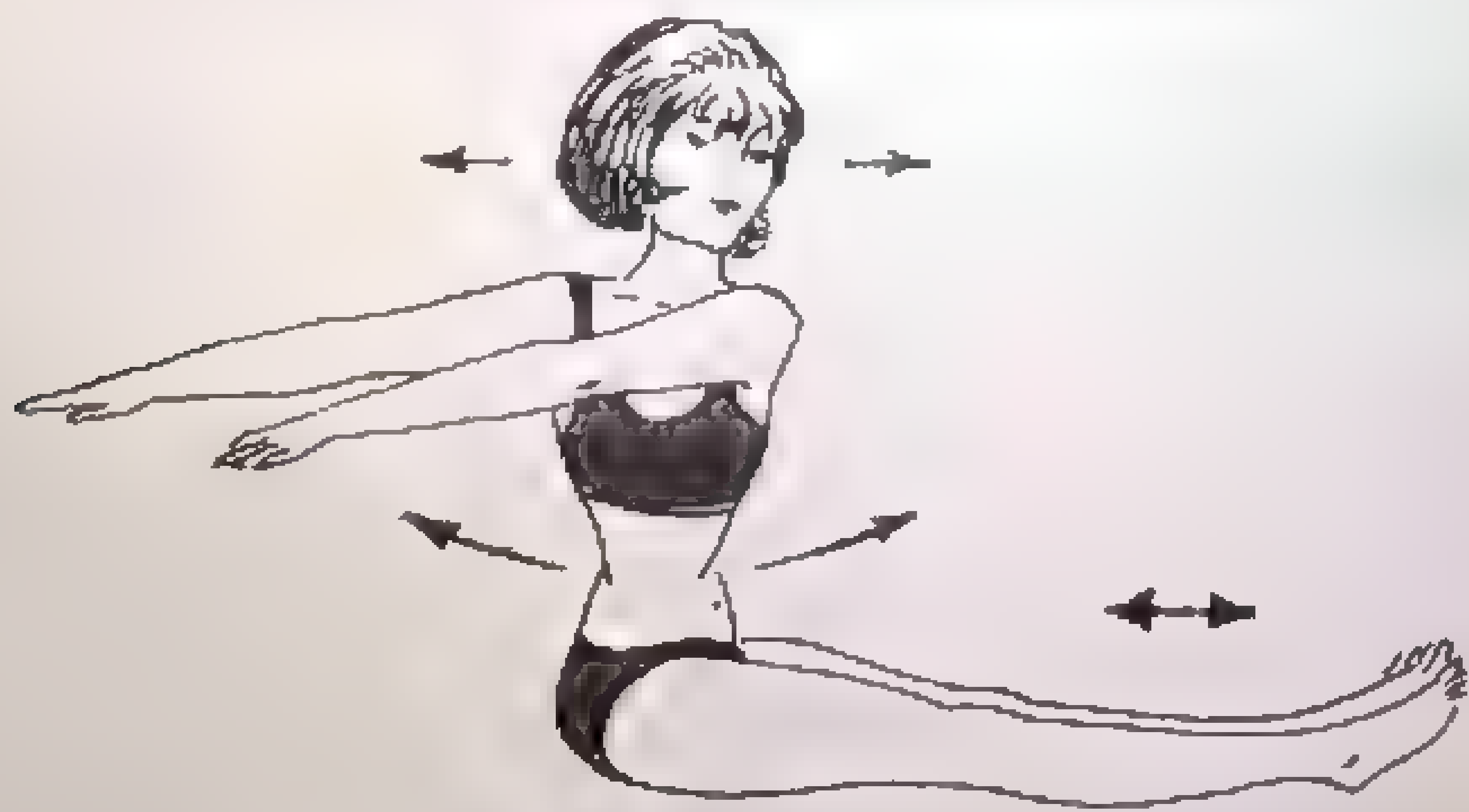
31. Сесть на пол или на пятки. Раскачивать тело во все стороны, втягивая и выпячивая живот.



32. Сидя на полу, скрестить ноги по-турецки, затылок, лопатки, таз на одной прямой, руки на коленях. На вдохе втянуть прямую кишку в себя, руками отжать колени к полу, посидеть 5 секунд, расслабиться.



33. Сесть на пол, ноги прямые. «Ходить» по полу вперед-назад 1–2 метра, двигая левую часть тела: ногу, ягодицу и левое плечо вперед, поворот головы влево, размах прямыми руками вправо. Затем все повторяется правой половиной тела с поворотом головы вправо, а руками — влево. Это упражнение устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

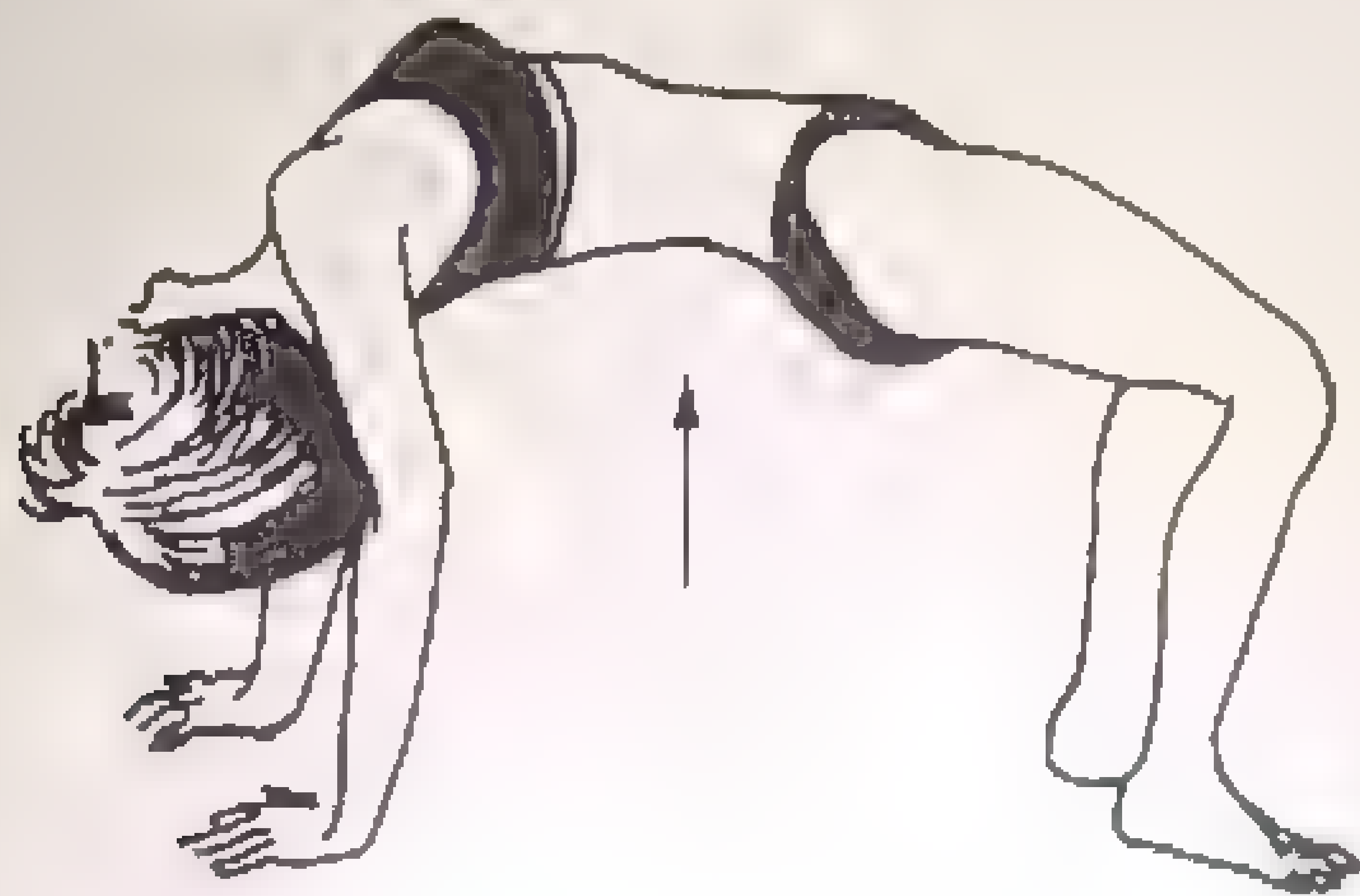


34. Сидя на полу, руки чуть сзади, ноги немного согнуты в коленях. Поднимать таз до горизонтального положения позвоночника.

35. Сидя (лежа) на п
...лены. Не отрывая
...перед, назад.

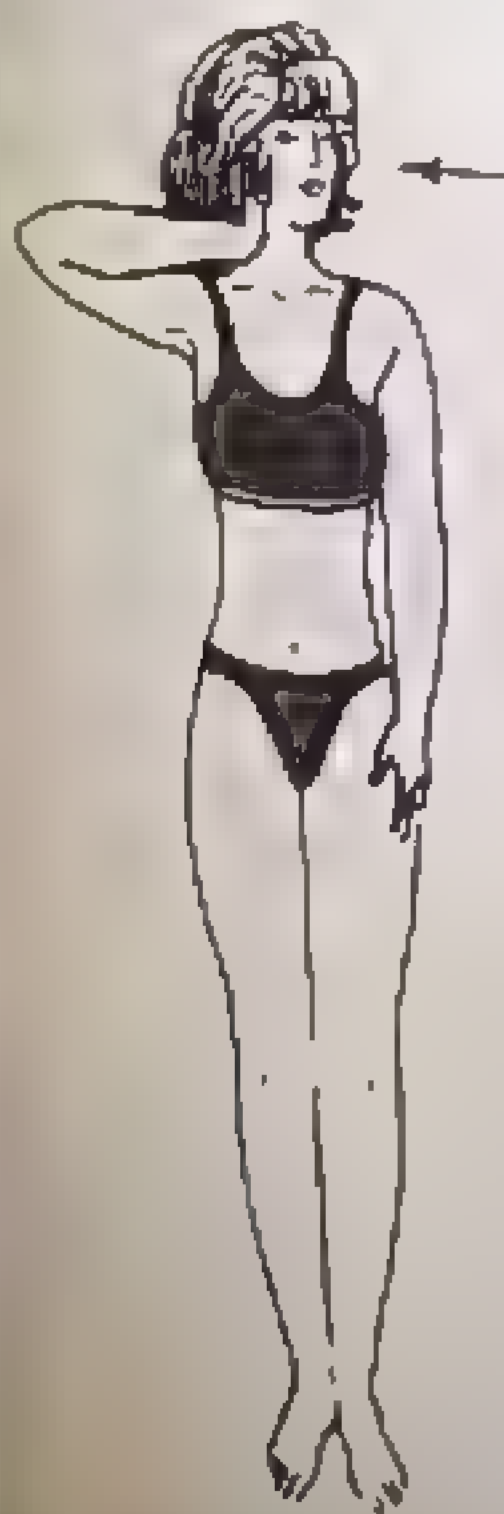


36
малы
влево
часов
затыл
давит
жить



35. Сидя (лежа) на полу, ноги чуть согнуты, стопы соединены. Не отрывая стопы друг от друга, двигать ими вперед, назад.



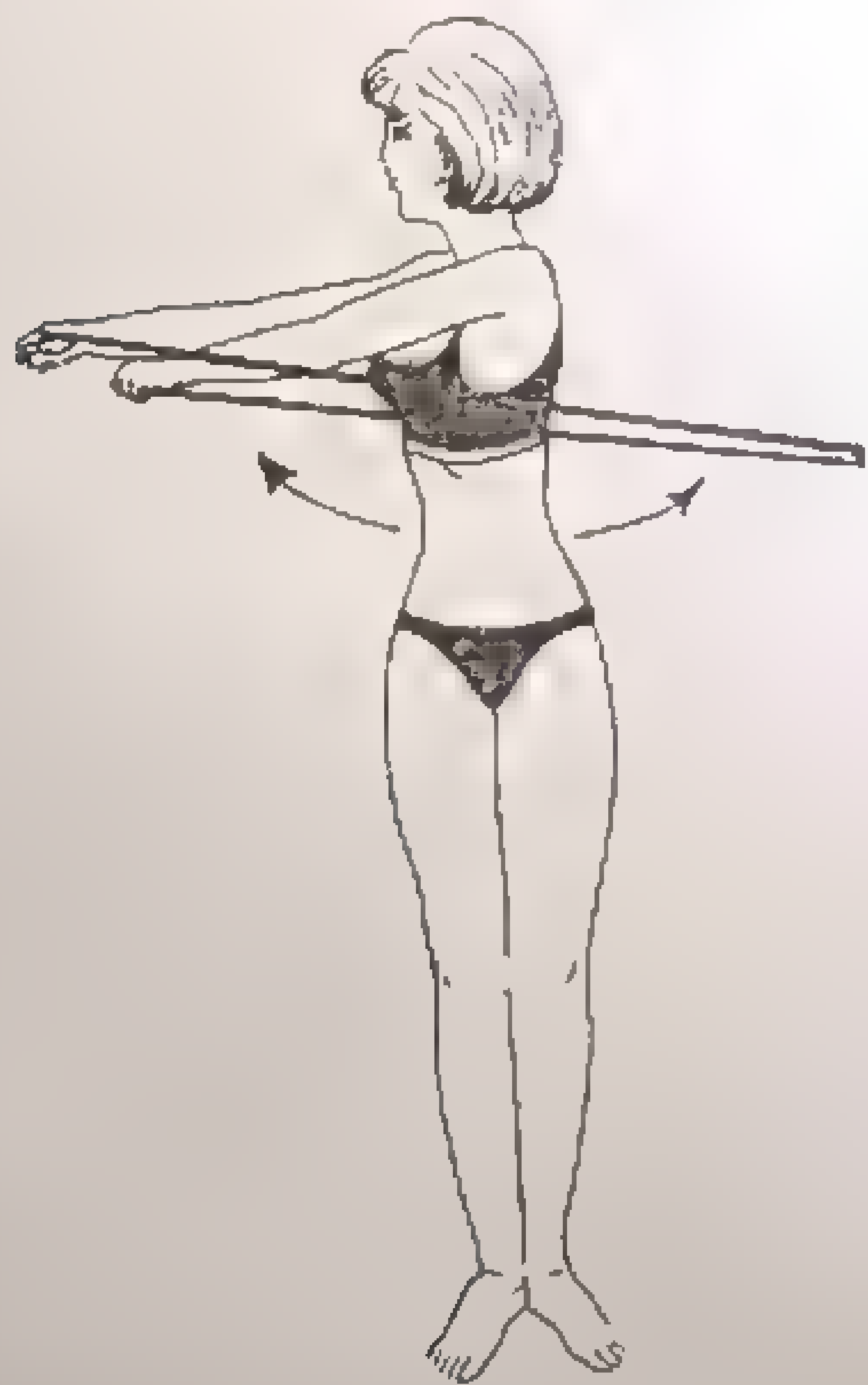


36. Руки свободно опущены. Максимально наклонять голову вперед, назад, влево, вправо. Вращать ею по и против часовой стрелки. Руку положить на лоб, затылок, правое, левое ухо и головой давить на них как на стену. Руку положить на подбородок слева, справа, и также давить на них.



37. Возьмите палку толщиной 5–8 см, снимите кору, сделайте фаску, как резьбу, справа-налево и наоборот. Образуются ромбики, которые будут усиливать действие на стопу. Сидя перед телевизором, катайте подошвами стоп, по икрам, бедрам, животу, спине. Используйте для этих целей иппликаторы Кузнецова.

38. Зафиксировать резиновый жгут (от эспандера, эластичный бинт и т. п.), стать лицом к нему, немного натянуть и, делая разворот туловища влево или вправо при фиксации таза, натягивать резину. Это упражнение развивает мышцы груди, спины и, в частности, короткие межпозвоночные и подлопаточные мышцы. Устраняет боли в области сердца, служит профилактикой радикулита, миозита, остеохондроза.





39. Стоя на доске под углом 5–10–15° босиком, перемещать ноги как при ходьбе, стоя вертикально тянуть себя вверх, делать наклоны влево-вправо и круговые движения тазом. Использовать доску 400x400 мм, покрытую пластиком.

40. Представьте себе, что вы берете лопатой песок и забрасываете его в кузов машины. Делаете наклон и с разворотом слева направо и за спину вверх делаете несколько движений. Затем справа налево вверх. Это упражнение важно для тех, кто страдает радикулитом, миозитом, остеохондрозом, что в основном связано с короткой мышцей позвонков. Чем больше вы будете уделять внимания этому и другим упражнениям, связанным с вращением плечевого пояса при фиксации таза и наоборот, тем лучше будете себя чувствовать.

41. Взять два небольших грецких ореха и катать между ладонями или в одной руке.

Как можно больше массируйте подушечки пальцев рук, ног, там находятся окончания многих энергетических каналов. Массируйте любыми средствами ступни, ладони.

При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Обобщая прочитанное, еще раз обращаем ваше внимание на главное.

Наш более чем 10-летний опыт в народном целительстве позволяет сделать вывод, что организм — это совершенная саморегулирующаяся энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Несмотря на уже большое количество направлений в традиционной народной медицине, основополагающей причиной практически всех заболеваний является нарушение в работе желудочно-кишечного тракта. Это положение основывается на том, что в нем находится 3/4 всех элементов иммунной системы, здесь вырабатывается более 20 собственных гормонов, осуществляются сложнейшие биохимические, ферментативные и биоэнергетические реакции по переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и выведению продуктов метаболизма; здесь находится брюшной мозг, от деятельности которого зависят все тонкие механизмы и его связи с головным мозгом как единой саморегулирующейся системой.

Как показал опыт работы, при любом заболевании страдает какой-либо один из указанных процессов или все вместе взятые, не устранив которые практически невозможно вылечить больного. Благодаря очистке организма от шлаков и последующего разумного отношения

к своему здоровью, мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой, тем самым восстанавливая нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. Иного пути нет.

Познакомьтесь со схемой раздельного питания.

СХЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами группы 2-й, 3-й — со 2-й, но 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. После того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть через 4-5 часов, а после углеводных — белковые через 3–4 часа. Растительную пищу принимать за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20 %, растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30-35 % как 1:1:3–5. С возрастом необходимо ограничить употребление животных

белков: мяса, рыбы до 2–3 раз и яиц до 10 штук в неделю (предпочтительно перепелиных по 3–5 штук). Из пищи исключить жареное, копчености, очень соленое. Ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола и др.). Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что там было полезного.

Снова повторим забытое высказывание известного натуропата Г. Флетчера, который в своей работе «Азбука питания» (1915 г.) писал: «Пища действует на организм гораздо в более зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав». Главное при этом — соблюдать умеренность в пище при хорошем ее прожевывании. Это служит доказательством того, что долгожители, как правило, не придерживаются раздельного питания, но с глубоким уважением относятся к акту жевания. Если же вы больны, то помимо всего прочего переходите на раздельное питание. О молоке смотрите соответствующий раздел.

В схеме нет воды, а это один из главных продуктов питания, составляющего основу жизни. Если для приготовления пищи можно использовать воду из водопроводной сети, то для питья найдите любой источник–родник из расчета 1–1,5 литра в день на человека. Особенно это касается пожилых людей, у которых снижена потребность в воде субъективно, но организм-то «усыхает», и хотите или не хотите, но пополнять и обновлять имеющуюся в теле воду надо, а это 2/3 веса тела. ***И чем чище внутренняя эндоэкологическая среда организма, тем лучше самочувствие, меньше проблем со здоровьем.*** Прогулка к роднику — это движение, общение с природой, людьми, с которыми можно поделиться информацией о методах лечения

различных заболеваний с помощью природных средств. Если дома нет очистителей воды, то возьмите на заметку такие рецепты.

1. На 1 литр воды — 1–2 чайных ложки яблочного уксуса и меда, 3–5 капель 5 % йода (в такой среде микробы погибают за несколько минут).

2. 10–15 листьев рябины на 1–3 литра воды делают ее чистой через 2 часа (даже болотную, охотники это знают). Листья можно использовать повторно, только надо их осторожно промыть чистой водой и затем уже настаивать не менее 3 часов. Листья высушивают в тени и для хранения складывают в деревянный ящик или картонную коробку.

3. Кремень — камень черного цвета— биологический кристалл, который обладает удивительным свойством нормализовывать окислительно-восстановительные процессы, благодаря чему вода активируется, становится бактерицидной, кристально чистой. Кремень не надо путать с кремнием и мелом (кальций), это разные элементы. Кремневая вода готовится так: 15–25 гр. кремня на 3–5 и больше литров воды. Вода через 5-7 дней становится живой, чистой, и пить ее по 1 стакану перед едой до 1–1,5 л в день. С о временем на поверхности камня образуется белая пленочка — свидетельство того, что камень перестает работать. Пленочку с помощью зубной щетки и соленой воды очистить или расколоть камень на более мелкие части. Использовать камни кремния можно сколь угодно долго.

4. Замечено, что при работе с горячим железом кузнец периодически окунает его в воду, после чего она, вступая в реакцию с окисленным железом, делается бактерицидной, чистой. Такая вода при приеме внутрь нормализует работу желудочно-кишечного тракта, наружно — хорошее средство для профилактики фурункулов, пиодермии, делает кожу эластичной.

Раскалить несколько гвоздей и опустить в воду, микробы гибнут через 2–5 минут. Гвозди не выбрасывайте, они могут служить долго.

Если в природе в земной коре кремния (окиси кремния) содержится около 12 %, то кремния – 29,5 %, который также играет одну из основных ролей в работе нервной системы (передача импульсов), ферментативных, биохимических, энергетических и других процессах. В частности, недостаток кремния способствует тому, что органический кальций, являющийся основой костного скелета, мембран клеток, переводится в неорганический, что усиливает процессы старения.

Где же взять кремний? Да в глине, т. н. *каолиновой* (белая, розоватая, голубоватая), в которой содержатся практически все микро- и макроэлементы. Это естественный продукт, который, благодаря своим резонансным свойствам способен скорригировать электромагнитный каркас человека, тем самым нормализуя обмен веществ, а клетки заставить работать в заложенном природой частотном режиме. В то же время глина, как губка, адсорбирует продукты метаболизма, токсины и как мусор выбрасывает их из организма, т. е. очищает от шлаков, нормализует микрофлору кишечника, является хорошим профилактическим средством инфекционных заболеваний, повышая защитные свойства организма.

Таким образом, глина не грязь, а жизненно важный продукт (ничего не стоящий), который поможет вам решить многие проблемы. Принимать глину надо по 1 ч. л. на стакан воды, размешав ее, выпить до осадка на дне. Такая «кремниевая» вода (так она называется из-за того, что в глине больше всего кремния) обладает и бактерицидным свойством. В ряде случаев прием глины не оказывает никакого эффекта, что зависит от «некачественной» глины, она, возможно, будет обсеменена микробами. До приема ее надо немного обжарить. Использование глины как внутрь, так и наружно — это внутреннее подспорье в поддержании вашего организма в хорошем состоянии.

Напомним основные функции различных отделов желудочно-кишечного тракта:

1. Ротовая полость — тщательное пережевывание — залог хорошего пищеварения, ферменты слюнных, околоушных желез уже начинают расщеплять молекулы крахмала на более мелкую структуру, частичная стерилизация пищи.

2. Желудок — выделяет желудочный сок (соляную кислоту), начинается переваривание белков, здесь происходит ионизация минералов и выработка различных гормонов, ферментов, являющихся пусковым моментом для стимуляции пищеварительных соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой, а также стерилизация пищи.

3. Печень — выполняет несколько важных для организма функций: выделяет желчь для нейтрализации кислой среды, поступающей из желудка, расщепления жиров, эндо- и экзогенных токсических продуктов, микроорганизмов, регулирует холестериновый обмен, образует фосфолипиды — основу энергетических процессов в клетках, синтезирует и хранит необходимые для организма аминокислоты, микро- и макроэлементы, улучшает моторику кишечника.

4. Поджелудочная железа — секрет для переваривания белков, жира и углеводов. Хвостовая часть поджелудочной железы в т. н. «островках Лангерганса» вырабатывает инсулин, регулирует углеводный, жировой, белковый, минеральный обменные процессы, передачу кислорода тканям, стимулирует фагоцитарную функцию лимфоцитов. Недостаток инсулина — это атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, онкологические заболевания, нарушение обеспечения передачи кислорода и питания мозга через гематоэнцефалический барьер, что приводит к снижению интеллекта, неадекватным реакциям и т. д. Корректируя инсулиновую обеспеченность, мы тем самым восстанавливаем многие функции организма, в том числе и гормональную систему, в которой инсулин играет главенствующую роль.

5. Тонкий и толстый кишечник — окончание переработки, синтез необходимых организму веществ, всасывание и подготовка выделения отработанных продуктов метаболизма.

Как можно понять из сказанного, функциональная недостаточность в любом отделе кишечника — это нарушение обменных процессов во всем их многообразии и постепенное наполнение шлаками «помойного ведра», приводящее организм к заболеваниям, характер которых не имеет значения.

Для **очистки кишечника** существует много способов.

1. Берется 1,5–2 литра воды комнатной температуры, в которую добавить 1 ст. л. яблочного уксуса, сока клюквы, смородины, лимона. Если нет ни того, ни другого, используйте собственную урину – 0,5–1 стакан.

2. Вскипятить воду, чуть остудить, чтобы могла терпеть тыльная сторона ладони, и подкислить ее, как сказано выше.

Положение коленолоктевое, расслабиться. Наконечник с резиновой трубки кружки Эсмарха снять, смазать мылом. Осторожно ввести конец трубки в задний проход, который тоже смажьте мылом. Для лучшего проникновения воды в кишечник надо сделать спокойно глубокий вдох животом, задержать дыхание, выдох, и так несколько раз. Когда войдет вся вода, сделайте несколько раз движение животом: вдохнуть, выдохнуть. При таком положении очистка кишечника происходит только в нисходящем и поперечно ободочном отделе толстого кишечника. Восходящий отдел толстого кишечника, где как раз находится основная гниющая масса каловых отложений, остается нетронутой. Для того чтобы очистить толстый кишечник полностью, надо проделать следующую процедуру. ***После введения воды в кишечник надо лечь на спину, поднять ноги и таз как можно выше (поза березки) и медленно лечь на правый бок, делая движения животом вдох, выдох. Затем лечь на спину и потихоньку встать.***

Через 5–10 минут после первой клизмы надо обязательно сделать клизму второй раз, а можно и 3-й. Такая процедура обеспечивает лучшее отхождение белково-гнилостных пленок, прилипших к слизистой кишечника, и их выведение. Вы можете делать клизмы сколь угодно много и долго, но не очистив восходящий отдел толстого кишечника, где как раз находится тот гордиев узел, вы не прервете процесс самоотравления организма.

Многие используют схему очистки по Уокеру: *1-я неделя — ежедневно, 2-я — через день, 3-я — через два дня, 4-я — через 3 дня, затем 1 раз в неделю.* Мы, как правило, не придерживаемся этой практики.

Дело не в клизмах, дело в очистке восходящего отдела толстого кишечника и особенно печени, только тогда вы почувствуете начало выздоровления. После 2–3 дней клизм, как описано выше, мы приступаем к очистке печени.

Очистка печени. *Выберите 4 дня так, чтобы очистка приходилась на субботу и воскресенье. За 3 дня до этого перейдите на безбелковую вегетарианскую пищу и желчегонные чаи. В это время желательно пить как можно больше яблочного сока или есть кислые сорта яблок. Ежедневно — клизма. На 4-й день в 15.00 принять 2 таблетки аллохола или другого желчегонного средства. Приготовьте 100–150 мл оливкового масла, можно рафинированного растительного. Если есть возможность, возьмите 100 мл лимонного сока, сока брусники, клюквы. Можно ограничиться одним лимоном. Возьмите 2 стакана и смешайте все. Если у вас один лимон, разрежьте его на дольки и положите рядом со стаканом. Соком дольки лимона вы «запьете» порцию смеси. При приеме смеси иногда бывает тошнота. Для предотвращения этого растолките дольку чеснока, положите в закрытую баночку; если возникнет надобность, понюхайте чеснок, все пройдет.*

В 18.00 примите две таблетки но-шпы. Если у вас повышенное или пониженное кровяное давление, принимать но-шпу

надо по 1 таблетке или вообще не принимать из-за ее свойства расширять сосуды. Так как во время очистки печени идет большая потеря внутритканевой жидкости вместе с калием (возможны неприятности с сердцем), надо пить горячий чай с медом, лимоном, отвары с курагой, изюмом.

В 18.30 — ванну (15 минут), хорошо прогрейтесь. Приготовьте постель и ровно в 19.00 ложитесь в нее, положив грелку на область печени, справа в подреберье, и выпейте в 2–3 приема немного подогретой смеси через 10–15 минут (иногда больные выпивают всю дозу сразу), предварительно помешав смесь. Во время проведения процедуры желательно не ходить. Через 3–8 часов могут возникнуть боли в области правого подреберья. В этом случае примите снова 2 таблетки аллохола и 1–2 таблетки но-шпы, ложитесь в ванну, прогрейтесь в течение часа, затем попрыгайте или, поднимаясь на носки, постучите пятками. Снова ложитесь в постель. К утру начнутся позывы. На следующий день, независимо от того, вышли камни или нет, в полдень сделайте обычную клизму. Может наблюдаться преходящая слабость. Содержимое кишечника соберите в тазик, чтобы посмотреть, что из вас вышло. В 15–16.00 снова все повторите, т. е. сделайте еще один тюбаж. Эту процедуру надо повторить ровно через месяц, а возможно, и еще раз через месяц, но не более трех раз. В последующем такую процедуру делать 1–2 раза в год.

Очистка печени, а одновременно идет и очистка поджелудочной железы, проходит лучше на фоне приема по 0,5 или 1-му стакану урины, которую нужно принимать в процессе подготовки к очистке печени и во время проведения процедуры. Кроме того, мы настоятельно рекомендуем в это же время принимать мумие.

Мумие обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, желче- и мочегонным действием, способствует нормализации электролитного баланса, в том числе и иммунной системы, нарушения которых наблюдаются при

любых заболеваниях. Противопоказаний для приема нет. Мумие — это не стимулятор, как считает официальная медицина, а биологический регулятор, который благодаря включениям (микроэлементы, ферменты, витамины) нормализует функциональное состояние организма. Следует учесть, что мумие, как и человек, боится температуры выше 37° С, поэтому разводить его надо в теплой, кипяченой воде, но ни в коем случае не в молоке, водке или спирте. Мумие, которое продается в кооперативах, получают с помощью водяной бани при температуре 60–70° С. В таком мумие практически уже нет активных веществ, составляющих его суть.

Так вот, при приеме мумие мы никогда не видели никаких осложнений при очистке печени.

Схема приема мумие: ***5 г растворить в 0,5 л кипяченой теплой воды и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды, запивать водой. Детские дозы, соответственно, до 5 лет по 1 ч. ложке, до 12–14 лет — по 1 дес. ложке.***

Почему при очистке печени используют ***растительные масла и лимонный сок?*** (***клюквы, брусники, смородины и др.***) Билирубиновые и холестериновые образования в желчных протоках печени и в самом желчном пузыре под влиянием тепла грелок немного размягчаются, расплавляются, а растительное масло оказывает сильный желчегонный эффект, происходит максимальное раскрытие желчных протоков. Усиленному же выделению желчи вместе с накопившимися в ней образованиями способствуют органические кислоты, содержащиеся в лимонах и в кислых ягодах, которые, кроме того, растворяют твердые выступы образований, к стенкам которых они «прикрепляются». Все другие опробованные методы были менее эффективны.

Кроме этого, мы обратили внимание еще на такой факт. У людей, которые едят много белковой пищи (мяса, жира), для ее переработки выделяется достаточно большое

количество желчи. У вегетарианцев также ее выделяется достаточно, но так как у них жиров мало, то излившаяся желчь проходит кишечник и, как снежный ком, катящийся с горы, доходя до илеоцекального угла восходящего отдела толстого кишечника, способствует образованию каловых камней. То, что их природа билирубиновая, свидетельствует тот факт, что они зеленые и не имеют запаха. Удивительно, но у вегетарианцев таких каловых камней иногда выходит много больше, чем у мясоедов.

Снова повторим, что такую очистку кишечника и печени, своеобразный, но более интенсивный тюбаж, мы относим к малой хирургической операции, поэтому подготовку к ней нужно вести основательно, лучше всего под наблюдением врача.

Но как быть, если у вас обнаружили в желчном пузыре камни, да еще большого размера?

Перед тюбажем используйте следующий рецепт. ***Возьмите сок 1 лимона, 0,5 стакана талой горячей воды, 300 мл морковного сока и по 80–90 мл огуречного и свекольного сока. Все смешайте и принимайте 3–4 раза в день по 0,5 стакана в течение 7–10 дней, после чего по предлагаемой схеме очистите печень.*** У нас в практике было много случаев, когда после тюбажа большой камень в желчном пузыре стал свободно болтаться, не вызывая болей, и через полгода на УЗИ его не обнаружили.

Улучшению работы печени и растворению камней в желчном пузыре очень способствуют смеси следующих рецептур:

1. Зерна пшеницы. ***100 г проросших зерен пшеницы промыть, просушить, перемолоть, добавить по 100 г свеклы, моркови, абрикосов, 50 г клюквы, сок 1 лимона, немного меда. Соотношение может быть изменено, но 100 г пшеницы обязательны. Кроме этой смеси в течение дня ничего не есть. Делайте это 1–2 раза в неделю, а на следующий день хорошо поголодать на фоне приема урины.***

2. Свекольный сироп. ***Несколько штук свеклы порезать***

и варить, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 0,5 стакана с медом до еды 3 раза в день длительное время. Растворение камней в желчном пузыре, протоках печени будет проходить постепенно и безболезненно.

3. Рябина красная (лесная). Съедать по 2 стакана в день с чем угодно, вареньем, медом, хлебом, чаем. Принимать 1,5–2 месяца.

4. Семена укропа. 2 ст. ложки семян укропа залить 2-мя стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана теплого отвара 4 раза в день не меньше 3-х недель. Можно 50 г семян укропа варить в 0,5 л вина 15 минут и принимать по 50–60 мл, избавитесь одновременно от бессонницы.

5. При наличии камней в желчном пузыре, почках, используйте фасолевые стручки: 60 штук на 3 литра воды, кипятить 20 минут, пить в течение дня от 2 недель до 1 месяца. Такой настой хорошо помогает при диабете.

6. При заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре, вирусном гепатите. Возьмите желчный пузырь молодого петушка, проглотите целиком. Так в течение 5 дней — 5 пузырей. Одновременно пить отвар из сухой ботвы огурцов. Как говорят в народе, «клин клином вышибают».

7. Для профилактики и лечения проблем, связанных с печенью, как больным так и здоровым рекомендуется следующий настой: цветы бессмертника, мята перечная, корень ревеня и солодки, чистотел, плоды шиповника, взять всего поровну. 4 ст.л. залить крутым кипятком в термосе, настоять 6–8 часов (ночь) и принимать по 1 стакану за 30 минут до еды маленькими глотками в течение месяца. Пить теплым, можно с добавлением мёда.

При заболеваниях **выделительной системы, камнях в почках.** Результатом зашлакованности организма, т. е. результатом плохой работы желудочно-кишечного тракта из-за традиционного питания является плохая работа выделительной системы, в частности почек. Уважаемые

ко мне, не торопитесь делать операции на почках по поводу находящихся там камней, все дело в состоянии кишечника и печени, что проверено на сотнях больных. Но если уж случилась беда, до операции попробуйте вот эти рекомендации:

Пихтовое масло ценно тем, что оно содержит более 35 биологически активных веществ. Содержащиеся в нем витамины, эфирные масла, фитонциды губительно действуют на микробы, стимулируют иммунную систему, улучшают кровообращение, обмен веществ, способствуя выведению шлаков.

Пихтовое масло вы можете приготовить сами. Вот его рецепт. *Нарезать пихтовую хвою вместе с тонкими веточками, набить 2-литровую банку до краев, отступив от верха на 4–5 см, залить любым растительным маслом, банку закрыть крышкой без резинки, поставить на водяную баню в кастрюлю, на дно положить деревянный кружок. Как вода в кастрюле закипит, уменьшить огонь и варить 5 часов. По мере уменьшения воды ее надо добавлять кипятком. Затем масло слить, а хвою выкинуть, банку снова наполнить новой пихтовой резкой и залить полученным маслом, и еще варить на водяной бане 5 часов. Затем масло разлить по бутылкам, закрыть пробками, использовать как растирание при полиартритах, радикулитах, пролежнях. При экземе в масло добавить детский крем, нутряное сало. Кстати, это масло лучше, чем то, что продают в аптеках. При купании в ванне добавляйте в воду 10–15 капель пихтового масла, а также используйте его в бане.*

1. Пихтовое масло. Очистить кишечник, печень. На курс лечения необходимо 20–25 г масла и несколько трав: душица, шалфей, мелисса, спорыш и чебрец (по 50 г). Все измельчить до размера чая, смешать и в течение 7 дней пить, хорошо заваривая (вода талая), можно с медом и добавкой лимонного сока или на кончике ножа лимонной кислоты. На 8-й день приготовить 100–150 мл настоя,

добавить туда 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку, так, чтобы смесь не попала на зубы (пихтовое масло разрушает эмаль зубов). Делать это за 25–30 минут до еды 3 раза в день в течение 5 дней. Примерно месяц у вас вместе с уриной будут выходить маслянистые бурые пятна, где будут и мелкие камешки и песок (анализ урины в это время не делать, могут положить в больницу). Ничего страшного нет, пейте больше соков, жидкости, чая, все быстро нормализуется.

2. Арбузы. 7 дней есть только арбузы с черным хлебом на фоне приема урины. На 8-й день с 17 до 21 часа (именно в это время проявляется биоритм почек и мочевого пузыря, можно эту процедуру делать и под утро) принять 2 таблетки но-шпы, лечь в горячую ванну и продолжать есть арбуз. Если вода стала прохладной, напустить горячей. К утру начнется сильное мочевыделение, и если начнут беспокоить боли, примите еще 2 таблетки но-шпы, встаньте, попрыгайте, поднимаясь на носки и резко опускаясь на пятки. Снова лечь в ванну. В арбузный сезон это надо сделать 2–3 раза. Арбузные корки не выбрасывайте. Оставьте на них до 1 см белой мякоти, высушите, пропустите через мясорубку. Это хорошее мочегонное средство и один из способов выведения песка и камней из почек. Принимайте по 1 ст. ложке на стакан теплой воды или заварки из смеси указанных выше трав. Семечки арбузные также не выбрасывайте. Посушите, растолките вместе с кожурой, измельчите в кофемолке и принимайте по 1 ч. ложке 1–2 раза в день. Это такое же хорошее средство по очистке печени и почек, как и тыквенные семечки.

Возьмите себе на заметку такие рецепты по выведению камней из почек. *По 1 стакану меда, водки, сока редьки и красной свеклы. Все смешать, выдержать 2-3 часа, поставить в темное место на 3–4 дня. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.*

Смородина. 3 ст. ложки листьев смородины на 2 стакана кипятка, настоять 15–20 минут, отжать и добавить

туда 2 ст. ложки свежей или высушенной смородины, через 15–20 минут можно пить и есть по 0,5 стакана в течение дня как противовоспалительное и мочегонное средство, а также для очистки почек.

Семена моркови (можно брать вместе с зонтиком, шапкой с семенами). 3 ст. ложки семян залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 12 часов (делать это надо на ночь). Пить за 30 минут до еды по 0,5 стакана. Используйте дикую морковницу, в которой полезна верхняя часть растения.

Мумие. 10 г мумие на 0,5 л кипяченой теплой воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды, запивая водой с медом, — 6 дней, с 7-го дня в 1 ст. ложку мумие добавлять 5 капель пихтового масла (пить через соломинку 2 раза в день за 30 минут до еды — 7 дней). Перерыв 7 дней и еще курс в 7 дней с приемом пихтового масла.

Настой из листьев и корней петрушки. 1 ч. ложку мелко изрезанной свежей петрушки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа, пить по 1/3 стакана за 1 час до еды. Зимой сухую петрушку брать по 1 ст. ложке.

Льняное семя. 1ст. ложку семян залить 3 стаканами воды, кипятить 5–10 минут. Пить в течение 2 дней (суббота и воскресенье) по 0,5 стакана каждые 2 часа 5–6 раз в день до еды. Так как отвар получается довольно густым и на вкус неприятен, его надо разбавить кипятком и добавить немного меда с лимонным соком (на кончике ножа лимонной кислоты). Кстати, С. Аракелян рекомендует при использовании меда в любом случае добавлять туда на 100 г меда 1 г лимонной кислоты или 4–5 мл лимонного сока, ибо только так образуются растворимые соединения кальция, фосфора, являющиеся основой обменных процессов.

Лимон. Сок 2 лимонов на 0,5 стакана кипятка, добавить туда 0,5 стакана смеси морковного, свекольного, огуречного сока в соотношении 3:1:3. Пить по 1/3–1/4 стакана

перед едой, 3–4 недель вам будет достаточно для выведения камней.

Настой лука. Нарезать лук, наполнить им половину бутылки, затем долить доверху спиртом или водкой. Настаивать в теплом месте в течение 10 дней, отжать. Пить перед едой 2–3 раза в день по 1–2 ст. ложки.

Не забудьте о *редьке*, этом сильном лекарственном растении как моче- и желчегонном средстве. Она также ускоряет процесс растворения камней и песка, солей, усиливает перистальтику кишечника, способствует удалению избыточного холестерина. *Сок редьки смешать с медом в соотношении 1:1, немного добавить сока лимона. Принимать по 1 ч ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.*

Хорош такой рецепт дробления и выведения камней из почек, мочевого пузыря.

Трава чистотела — 1 часть, лист толокнянки — 4 части, плоды петрушки — 1 часть, цветки ромашки — 2 части. Все смешать, на 1 ст. ложку 1 стакан кипятка, настоять на водяной бане 40 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды как антисептическое, болеутоляющее, спазмолитическое средство, особенно при щелочной реакции мочи. Указанную дозу на один день можно увеличить в два раза.

Возьмите на заметку такой рецепт при камнях в почках, мочевом пузыре. *Протертые листья чернобыльника, травы хвоща, семян огородного укропа по 2 г (1 ч. л.), листья толокнянки и семян моркови по 3 грамма. Все смешать и залить 2 стаканами кипятка, настаивают в духовке в течение ночи, а утром кипятят 5–7 минут. Эта доза на день и пить 4 раза в день по полстакана.*

Избавлению от камней в желчном пузыре, почках вам поможет такой рецепт. *Корень лопуха мелко порезать. Взять один стакан корня на 3 л воды, кипятить 3–5 минут, настоять минут 30, отжать. Такой настой выпить за 3 дня, можно немного добавлять меда. Оставшиеся корни можно использовать еще раз, но кипятить уже 15–20*

минут. Для получения эффекта нужно выпить настой из 2–3 стаканов, т. е. 4–6 раз по 3 дня.

Еще один рецепт выведения камней из желчного пузыря. *Измельчить корень шиповника. На стакан воды взять 1 ст. л., прокипятить 10–15 минут, отжать и пить по 50 мл 3 раза в день перед едой 10–12 дней. Через некоторое время процедуру повторить.*

Для нормализации перерабатывающей и всасывательной функций желудочно-кишечного тракта рекомендуем использовать *настой из овса.*

Готовить его надо так: *2 ст. ложки овса (предварительно промыть, просушить, смолоть в кофемолке) залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3–4 часа. Принимать в течение дня.* Такой настой хорош при дисфункциях кишечника, особенно у детей (даже вместо питания), в послеоперационный период (вместо губящих больных мясных бульонов), в послеродовой период, при диабетах, аллергических расстройствах. Прием такого настоя способствует восстановлению работы иммунной системы.

Для нормализации работы желудочно-кишечного тракта возьмите себе за привычку утром обязательно выпить стакан холодной воды (есть наблюдение, что можно и горячей). Такая простая процедура нормализует обменные процессы, улучшает общее состояние, способствует *устранению запоров.*

Сейчас Россию захлестнуло нашествие различных пищевых добавок, которые якобы избавят вас от всех недугов, при этом советуя даже отказаться от физических упражнений. Поверьте, вас вводят в заблуждение, наживаясь за счет вашего здоровья. Сама по себе идея хороша, в здоровом теле есть все для нормального существования, но оно-то у вас грязное, и что бы вы туда ни добавляли, эндогенная среда остается прежней. В какой-то мере вам может станет лучше, а потом? Мы говорим всем, покупать дорогие пищевые добавки может только богатый или ленивый, но *вы-то умные люди.* Всего-навсего очистите

организм, поддерживайте его в порядке, пользуйтесь данными в книге рекомендациями, и проблем со здоровьем не будет. Но если уж вы хотите вообще выглядеть, независимо от возраста, молодым, используйте *«Русский бальзам» — овсяный кисель Изотова В.К.*

Готовят его так. ***Берут 1 пачку геркулеса (0,5 кг) и 15 столовых ложек овса, смолотого на кофемолке. В 5-литровую стеклянную банку наливают 3–3,5 литра кипяченой охлажденной до температуры парного молока воды (28–32° С), добавляют 100 мл. кефира и высыпают туда овсяную смесь. Бутыль укутывают, стараясь сохранить эту температуру в течение суток. Если температура снизится, то можно еще подержать часов 10. Взять такую же емкость, в которую через дуршлаг пропустить содержимое, помешивая его деревянной ложкой. То, что останется в дуршлаге, надо, помешивая, промыть холодной обычной водой в количестве, превышающем объем овсяной смеси в 3 раза. То, что останется после промывки, отдайте домашним животным (кошке, собаке), они будут вам благодарны.***

Через 16–18 часов в банках образуется два слоя, верхний с помощью резиновой трубочки слить, а белый рыхлый осадок снизу и есть овсяный концентрат. Разлить в стеклянные банки, закрыть и поставить в холодильник. По мере надобности берете ложек 10 концентрата, в 2-х стаканах холодной воды размешать и поставить на малый огонь, помешивая, довести до кипения, подержать 5 минут, остудить немного, добавить по вкусу соли, растительного масла, и с черным хлебом съесть. Это вам даже может заменить завтрак.

Мы несколько изменили приготовление овсяного киселя. Взять 0,6–0,7 кг обычного овса, хорошо промыть теплой водой 2–3 раза, затем залить теплой кипяченой водой на уровень чуть выше уровня овса и поставить в теплое место на 6–8 часов (можно на ночь). Воду слить, теплой влажной салфеткой покрыть массу овса, прикрыть клеенкой и оставить на сутки. Проросший овес

пропустить через мясорубку. Все остальное — как при приготовлении овсяного киселя Изотова В.К. Нам представляется, что в таком киселе гораздо больше биологически активных веществ, микроэлементов, витаминов и других веществ, свойственных овсу.

Овсяный кисель — это лечебный, общеукрепляющий, тонизирующий напиток, нормализующий обменные процессы, действует омолаживающе на внутреннюю среду, что особенно важно людям после 50, что вместе взятое отдаляет процессы старения. Поберегите деньги от всяких Гербалайфов, потратьте на что-нибудь другое. Запомните, на Руси есть все, только надо не лениться и заботиться о здоровье и продлении жизни самим.

Практически всегда нарушение функции желудочно-кишечного тракта сопровождается явлениями дисбактериоза: нормальной толстокишечной микрофлоры там нет, только гнилостные и бродильные процессы, различные дрожжевые грибки, стафилококки и т. п. В результате дисбактериоза, особенно у детей, происходит постоянная интоксикация организма за счет продуктов жизнедеятельности патогенной микрофлоры.

Укоренившаяся в России система родовспоможения, когда, например, ребенка дают прикладывать к груди матери в лучшем случае через несколько часов после родов, а то и дней, лечение той же стафилококковой инфекции антибиотиками выводит из строя физиологическую флору, и ребенка выписывают, по некоторым данным, уже с 99 % т. н. явлениями дисбактериоза. Нормальная микрофлора кишечника не только способствует расщеплению пищи, но от нее зависит синтез витаминов, аминокислот, гормонов, запуск иммунной системы, 3/4 которой находится в ЖКТ, и т. п. Именно здесь лежит начало иммунодефицита, кроме того, что пища в таком кишечнике гниет, а токсические продукты, всасываясь, вызывают аутоинтоксикацию. Один из знающих про- [illegible] роли ЖКТ в развитии различных заболеваний, а

…олее 90%, доктор …
…«Человек подобен …
…я внутри организма, …
…рения» туда попадают …
…исит, цветущим или бо…
…т весь организм, все д…
…ет в голову реанимир…
…не заботится о корнях…
…ю лечат и стараются п…
…ю причину заболеван…
Причина развития дисб…
также в том, что, как д…
…енка еще не сформир…
…а — между тонким и …
…о в тонкий кишечник …
…а, которая для него я…
…зы, аллергические реа…
…мость и т. п.
Дисбактериоз — наруш…
…но патогенной микро…
…й, — нарушение водно-…
…ция желудочно-кишеч…
…желудочной железы, зло…
…и другие расстройства…
…ления ферментативного…
…го аппарата и нормали…
…ляется настой овса и овся…
Хорошим средством, но…
…чистой желудочно-кишеч…
…икрофлоры кишечника, яв…
Взять 3 литра простокваш…
…хара, чайную ложку смета…
…орый положить в марлевый…
…чтобы он не всплыл), при к…
…ржать не менее 2-х недель…
…что получилось, процедить…

это более 90%, доктор медицинских наук А.П. Хачатрян пишет: «Человек подобен дереву, только корни его находятся внутри организма, в кишечнике. От того, какие «удобрения» туда попадают, как мы за «ними» ухаживаем, и зависит, цветущим или больным с пожухлыми листьями будет весь организм, все дерево. Ни одному садоводу не придет в голову реанимировать засыхающие листья, он прежде заботится о корнях, удобряет почву. Врачи же зачастую лечат и стараются поправить «листья», а не «корневую» причину заболевания». Лучше не скажешь.

Причина развития дисбактериоза у родившихся кроется также в том, что, как доказал проф. Я.Д. Витебский, у ребенка еще не сформирован клапан илеоцекального отдела — между тонким и толстым кишечником, из которого в тонкий кишечник забрасывается его микробная флора, которая для него является патогенной. Отсюда диатезы, аллергические реакции, лекарственная непереносимость и т. п.

Дисбактериоз — нарушение микроэкологии, когда условно патогенной микрофлоры больше, чем нормальной, — нарушение водно–солевого обмена, анемия, дисфункция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы, злокачественные новообразования и другие расстройства. Лучшим средством восстановления ферментативного, гормонального и секреторного аппарата и нормализации кишечной микрофлоры является настой овса и овсяный кисель.

Хорошим средством, нормализующим деятельность слизистой желудочно-кишечного тракта, восстановления микрофлоры кишечника, является такой рецепт.

Взять 3 литра простокваши, туда добавить 1 стакан сахара, чайную ложку сметаны и 1 стакан чистотела, который положить в марлевый мешочек и привязать грузик (чтобы он не всплыл), при комнатной температуре выдержать не менее 2-х недель. Чистотел выбросить, а то, что получилось, процедить, размять деревянной ложкой

комочки и пить по 100 мл 2 раза в день перед едой, держать в холодильнике. Тот объем, который выпили в течение дня, вечером дополните раствором:на стакан воды столовую ложку сахара, и смесь к утру будет снова готова к употреблению. Такие добавки делать дней 5, а затем уже выпиваете раствор до конца. Вначале будет урчание, пучение в животе, затем все проходит, но работа кишечника нормализуется.

Для нормализации кишечной флоры, которая из-за гнилостных микробов не может выполнять свои функции, служат кисломолочные продукты. Сама по себе молочная кислота не только стимулирует секрецию желез желудка, кишечника, но и снабжает организм ферментами, микроэлементами, витаминами. Здоровая микрофлора кишечника — это лактобациллы и бифидобактерии, которые преобладают в кишечнике при употреблении кисломолочных продуктов, например, у абхазов, среди которых много долгожителей.

Для приготовления кисломолочных продуктов, йогурта (створоженное молоко, пахта, сыворотка) лучше всего использовать не стерилизованное и не пастеризованное молоко, в которых уничтожены практически все витамины, ферменты и полезные бактерии, а натуральное, которое через 1–2 дня скисает, и смешать его с любой ягодой.

Сыворотка — несмотря на низкое содержание белка, в ней сохранены все незаменимые аминокислоты, а это регенерация белков печени, образование гемоглобина и плазмы крови. Из молока в сыворотку переходят все витамины, соли, микроэлементы, органические кислоты (молочная, лимонная, нуклеиновая, уксусная, муравьиная, пропионовая, масляная). Более того, даже при переработке недоброкачественного молока, в том числе и с радиоактивным фоном, сыворотка остается абсолютно доброкачественной.

Пахта содержит все перечисленные свойства и особенно полезна при атеросклерозе, гипертонии, сахарном

диабете, ожирении. Сыворотку и пахту используют для приготовления первых блюд, как основу для приготовления кефира, йогурта.

Как приготовить, например, ***кефир*** дома?

1л молока довести до кипения, снять с огня, остудить до комнатной температуры, добавить туда 50 мл кефира, перемешать и оставить сквашиваться на ночь. Утром поставить его в холодильник, добавив в него любые ягоды, зелень на 8–10 часов. Потом не забыть оставить для последующей закваски 50 мл приготовленного вами кефира.

Прекрасным средством для нормализации микро-флоры кишечника являются так же и кисломолочные смеси, как «Нарина», «Фитофлор», «Фервитал» и др.

Хорошим средством борьбы с дисбактериозом является чеснок, единственный продукт, в котором содержится очень много германия, способствующего укреплению желудочно-кишечного тракта и клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы, а также периневральной оболочки. На ночь съедать по 1 дольке чеснока или свежего лука. Кроме этого, чеснок содержит много микроэлементов, эфирных масел и антиоксидантов, регулирующих обменные процессы, в том числе улучшающих работу мембран, и служит хорошим профилактическим средством **против инфарктов, инсультов,** т. е. нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной системы,обменных процессов.

Китайская и тибетская медицина рекомендуют такой рецепт для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, обменных процессов.

Взять 300 г чеснока, истолочь, залить 300 мл спирта или водки, настаивать 10–12 дней. Принимать 3 раза в день за 5–10 минут до еды: 1-й день по 1 капле; во 2-й — по 2 капли; в 3-й — по 3 и так до 10 капель на 10-й день, а в последующем до конца приема настоя по 10 капель. Эту процедуру достаточно делать 1 раз в 5 лет.

Другой рецепт несколько отличается: ***чеснока берут 200 гр, заливают 200 мл спирта (водки), все остальное***

делается так же, только доводят прием до 15-ти капель, затем снова вернуться до 1 капли, после чего уже принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не закончится раствор. Процедура проводится один раз в 5 лет.

Предлагаем еще ряд рецептов против атеросклероза.

1. Корень девясила. 30 г сухого корня девясила пропустить через мясорубку, засыпать в 0,5 л водки, настаивать 40 дней в темном месте (завернуть во что-нибудь). Принимать по 20–30 мл (1–2 ст. ложки) 3 раза в день перед едой.

2. Смесь клевера и кипрея. Смешать вместе со стеблем в одинаковых пропорциях, измельчить и заваривать как чай. Пейте, сколько хотите. Эта смесь очень полезна при шуме в голове, гастритах, язвах желудка, 12-перстной кишки, колитах.

3. Укропное семя. 1 стакан укропного семени растолочь, добавить 1 ст. ложку корня валерианы (молотого), 2 стакана меда и немного воды. Смешать, сутки настаивать, держать в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

4. Отвар из коры красной рябины. 200 г коры красной рябины с 0,5 л воды прокипятить на медленном огне, настоять 1 час, процедить, держать в холодильнике. Принимать по 1 дес. ложке (2 чайных) 3 раза в день за 30 минут до еды.

5. Черноплодная рябина. 1 кг ягод смешать с 1 кг сахара, или с 0,5 кг меда, и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Очистка суставов, проводить только после очистки печени. *На один курс лечения необходимо 30 г лаврового листа. 5 г листа и 300 мл воды кипятить в течение 5–8 минут, 3–4 часа настаивать в термосе, отжать. Пить маленькими глотками в течение дня. Лучше раствор готовить вечером, а днем принимать. Больше 1 ст. ложки настоя сразу принимать нежелательно из-за возможности провокации кровотечения, шутить с этим нельзя. На 2-й, 3-й день повторить то же самое. Перерыв 7 дней, и снова принимать настой, в котором по 5 г лаврового листа. При*

выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно делать в первый год один раз в квартал, а затем один раз в год.

Ревматизм. При болях в суставах используйте следующий рецепт, который помимо улучшения общего состояния оказывает противовоспалительный эффект и очищает организм от шлаков.

Нарезать веток черемухи, наполнить кастрюлю литров на 5, залить водой, кипятить 1 час, отвар принимать до 2–2,5 литров в день. Курс лечения — 2 недели. Можно лечение повторить через месяца два.

При **артрозах** хорош следующий рецепт.

1. Луковицу мелко порезать, поджарить на топленом сливочном масле (свином сале) до золотисто-коричневого цвета, добавить 0,5 л воды и кипятить на медленном огне до полного разваривания лука, добавить какого-нибудь растительного бульона (отвар овощей), перемешать, процедить и этот луковый бульон пить. Можно и есть вместе с разварившимся луком.

В луковый суп можно добавлять отвар из стручков фасоли, и так как они становятся мягкими, то их также можно съедать вместе с луковым супом.

2. Взять 1 кг мелкого картофеля, нарезать его вместе с кожурой на дольки, и варить в 3-х литрах воды на медленном огне 1,5–2 часа. Это доза на 3 дня.Соль заменяют любые травы — укроп, петрушка, сельдерей, крапива, полынь и др. Растолочь и есть такое снадобье в течение 10 дней, на 1, 2 и 3-е придерживаясь вегетарианской пищи, что можно делать периодически.

Ревматоидный артрит. Старинное народное средство лечения такого заболевания с помощью пчел, ибо их яд оказывает стимулирующее влияние на надпочечники, которые при этом страдают, что даже эффективнее преднизолона. Апитерапия применяется так: в 1-й день — одна пчела в область любого сустава, 2-й день — две в разные места, 3-й — три, 4-й — четыре и 5-й день — пять

пчел. Перерыв две недели и повторить процедуру, если будет необходимость.

Делать как можно более горячие ванны для рук, ног, всего тела из сенной трухи, что в деревне не проблема. Затем сразу же смазывать суставы таким раствором: по 1 ст. л. сока редьки и чистого керосина. Укутать и держать компресс до остывания. Процедуры делать через день до выздоровления.

Наш организм имеет много способов **очистки от шлаков**, в частности через рот, при осмотре которого врач может многое сказать о состоянии здоровья человека. При жевании, сосании происходит активизация работы трех пар слюнных и других желез, основной функцией которых является выделение продуктов обмена веществ из крови: токсинов, кислот, за счет чего активизируются и улучшаются обменные процессы и газообмен. Кроме того, они выделяют специфические вещества (лизоцим, муцин), играющие значительную роль в пусковом механизме пережевывания пищи. Этот процесс напоминает фильтрацию, своеобразную очистку за счет увеличения в 3–4 раза количества крови, протекающей через железы.

Способ **очистки** состоит в следующем. ***Берёте 1 ст. ложку растительного масла, добавьте туда 3–5 капель лимонного сока (клюква, смородина) и сосите его в передней части рта как конфету 15–20 минут. Ни в коем случае масло не глотать. Вначале оно будет густым, а затем станет белым, как молоко, которое обязательно надо выплюнуть, т. к. оно очень инфицировано.***

Периодически проводя эту процедуру, вы значительно улучшите свое состояние.

Спрашивают: как часто делать эту процедуру? Можно делать ежедневно, а тяжелобольным или хроникам – два раза в день до улучшения общего самочувствия, что обычно наступает на 3–7 день.

Хорош следующий рецепт **очистки от шлаков** при остеохондрозе. На ведро теплой воды взять 1 ч. л. медного

купороса, добавить 100–150 г соли (лучше крупной или морской). Таких ведер 5–6 налить в ванну, лечь на 30–40 минут, не вытираясь обернуться в простыню. Через 1 час обмыться теплой водой без мыла, выполнить 7–10 процедур.

Еще один очень хороший способ **очистки организма от шлаков** (необходимо предварительно почистить кишечник и печень). ***Взять 6 стаканов, насыпать в каждый по 2 ст. ложки риса, залить теплой водой. Через сутки промыть и снова залить водой, и из 1-го стакана на воде без соли сварить в течение 4-5 минут рис, потомить минут 20 и съесть утром натощак. До этого можете пить воду сколько хотите, но после еды ничего не пить и не есть не меньше 4 часов. В этот же стакан опять положить 2 ст. ложки риса. На следующий день возьмите 2-й стакан и т. д. Начиная с 6-го дня вы будете есть 6-дневный вымоченный рис и так в течение месяца. Есть такой рис не очень приятно, но через месяц вы почувствуете, что такое истинное здоровье. Можно добавить укроп, петрушку.***

Как правило, при различных заболеваниях в организме меняется кислотно-щелочное равновесие, так называемый **гомеостаз**. Лучшим средством, способствующим нормализации и поддержанию его, *является яблочный уксус*, который Джарвис рекомендует принимать по 1 ст. ложке на стакан кипяченой воды в день. Отмечено влияние приема яблочного уксуса даже на восстановление функции деторождения у женщин.

Яблочный уксус содержит более 20 важнейших минеральных веществ, ценные балластные вещества, целый ряд ферментов и аминокислот и, что особенно важно, уксусную, пропионовую, молочную, лимонную, аскорбиновую, пальмициновую, никотиновую кислоты, способные растворять шлаки, превращая их в растворимые соли, которые выводятся из организма.

Как было сказано выше, в результате окислительных процессов накапливается много солей не только в почках, но и в соединительно-тканных структурах, что приводит

организм к закислению, и т. д. *зашлакованности*. А чего стоит бета-каротин в яблочном уксусе — лучший антиоксидант, разрушающий свободные радикалы, являющиеся причиной старения, нарушения иммунной системы, возникновения различных, в том числе онкологических, заболеваний.

И это все находится в яблочном уксусе. Лучше всего приготовить его самим. Делается это так: *5 кг яблок вымыть, разрезать на четвертинки, пропустить через соковыжималку, вылить в сосуд из стекла, керамики и разбавить небольшим количеством (1–1,5 л) обычной талой воды. В чашку налить 100 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. сахара и 1/4 ч. л. сухих дрожжей. Подождать, пока опара поднимется и влить ее в емкость, добавить кусочек ржаного хлеба. На горлышко бутыли натянуть воздушный шарик с дырочкой вверху. Ежедневно помешивать палкой массу 5–6 дней. В не очень теплом месте процесс идет до 4 недель, в результате чего образуется кислое вино. Затем перелить яблочное вино в емкость с широким горлом на 2/3, накрыть марлей и при температуре 26–28° С держать до 2-х месяцев. Уксус готов при исчезновении резкого запаха этилацетата. Процедить через марлю и разлить в 0,5 л бутылки, закрыть пробками. Принимать по 1 ст. л. на 200 г воды 1 раз в день.*

Тибетский рецепт «омоложения» против атеросклероза, нарушений обменных процессов, гипертонии, общего тонуса и очистки сосудов: *бессмертник, почки березовые, зверобой, цветы ромашки — по 100 г. Все смешать, перемолоть, засыпать в стеклянную банку. Вечером взять 1 ст. ложку смеси, залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить через 2–3 слоя марли. На ночь выпить 1 стакан настоя в теплом виде, добавив в него 1 ч. ложку меда. После этого не есть и не пить. Утром разогреть остаток и с медом выпить натощак. Завтракать через 0,5–1 час. Курс лечения — пока не используется весь набор трав. Повторить через 5 лет.*

Еще несколько слов о чесноке. Принимать его надо так: *утром натощак съесть одну дольку чеснока (средней головки). Чтобы избежать неприятного запаха, надо растолочь дольку, завернуть ее в мякиш черного хлеба и проглотить. То же самое сделать перед сном. Ничем запивать, заедать нельзя.*

Первое время наблюдается чувство жжения в области желудка, 12-перстной кишки, особенно у тех, кто страдает гастритом, язвенным процессом, сердцебиениями; потерпите, прием чеснока стоит того.

Запомните, неумеренное (большое) потребление чеснока — это причина головной боли, сгущения крови, что ухудшает состояние сердечно-сосудистой, нервной системы. Все должно быть в меру.

Для очистки кровеносных сосудов рекомендуем такой рецепт: *натереть на терке целый лимон и 1 головку чеснока, залить 1,5 л (1500 мл) охлажденной кипяченой воды. Настоять 4 дня при комнатной температуре, процедить и пить натощак по 50 г, осенью, зимой, весной. В таком настое все витамины (В, С), комплекс микроэлементов.* Это универсальное средство, в котором содержится все, что необходимо организму.

Еще один аналогичный рецепт.

Взять по 300 г очищенных грецких орехов, кураги и изюма, 2 лимона с цедрой, провернуть на мясорубке и перемешать с 300 г меда. Есть по 1–2 ч. ложки в день. Хранить в холодильнике.

Хорош рецепт **очистки сосудов** с помощью *петрушки*, оказывающей сильное антисептическое, дезинтоксикационное и спазмолитическое действие. Петрушку есть вместе с салатами, где ее должно быть не меньше 30–40 г, и употреблять надо не с соками, а с растениями и плодами, съедая их целиком: яблоки, клубника, крыжовник, смородина, сельдерей, чеснок, черника, брюква. Нежелательно сочетать ее прием с морковью, свеклой, репой, редькой, брюквой.

Ценность петрушки состоит в том, что это клетчатка, своего рода энтеросорбент, который способствует выведению шлаков, солей тяжелых металлов, нормализации работы желудочно-кишечного тракта, водно-солевого баланса и предстательной железы.

Очистка лимфатических сосудов возможна *с помощью семян тыквы, которые вместе с кожурой пропустить через мясорубку, взять 150–200 г на 0,5 л водки, настаивать 2 дня и принимать по 1 ст. л. на 50 мл воды за 30 минут до еды 3 раза в день. Повторение курса через месяц.*

Взять 1 стакан укропа, 2 ст. л. корней валерианы, 2 стакана меда, залить 2-мя литрами кипятка и в термосе настоять 24 часа. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.

При гипертонии можно использовать следующие рецепты:

1. 3 кедровые шишки положить целиком в 0,5 л водки, добавить 1 ст. ложку валериановой настойки и 10 кусочков сахара. Настаивать 2 недели в темном месте, затем принимать по 1 ст. ложке на ночь.

2. Взять по 1 стакану натертых с кожурой свеклы, моркови, черной редьки (или хрена, вымоченного 36 часов), 1 лимон и 1 стакан меда. Смешать, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 2–3 недели, затем перерыв 2–3 недели.

3. Свежий сок красной свеклы выдержать 1,5–2 часа и смешать в равной пропорции с медом. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

4. 2 ст. ложки сушеных ягод черной смородины залить стаканом кипятка, поставить на слабый огонь на 20 минут, в течение часа настоять, процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Громадная роль в нарушении обменных процессов в организме, в частности развитии атеросклероза, принадлежит кальцию. Только не надо винить в этом кальций. Виноваты вы сами, подвергая пищу термической

обработке, употребляя жесткую воду (где кальция больше 20 мг/л). Благодаря этому кальций в организм поступает в неорганической форме, способствуя общей зашлакованности. Прослеживается прямая связь между приемом молока и частым возникновением сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт), а также образованием камней в желчном пузыре и почках. Вместе с тем есть данные (Англия), что у того, кто пьет по 0,5 л натурального молока в день, боли в сердце бывают у 1,2 %, а у тех, кто не пьет — 10 % больных.

Что же делать? С. Аракелян предлагает следующий рецепт омоложения. *Взять 0,01 г лимонной кислоты (0,1 мл лимонного сока), 0,01 мл настойки мяты (1 ст. ложка мяты на 1/3 стакана кипятка, настоять 15 минут, отжать), 2 г меда и 2 мл талой воды — все из расчета на 1 кг веса тела. Все смешать. Это доза на 6 дней. Лучше всего принимать эту смесь так: 3 дня голодать и ежедневно принимать только по 1/6 части смеси, разделив ее на завтрак, обед, ужин, а с 4-го дня только в завтрак по 2 ст. ложки с учетом схемы раздельного питания.*

Много хлопот приносит, особенно у детей, **диатез аллергического происхождения**. Возьмите на заметку старинный рецепт. *Свежее яйцо отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2–3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок). Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в два раза больше. В 5–7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем, как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель лимонного сока, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев.*

Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в

тем, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

Растолочь чеснок, положить кашицу вместе с соком в 4–5 слоев марли и как тампоном на ночь втирайте в позвоночник от шеи до копчика. Этот способ помогает снять **аллергические проявления.**

Гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки лечатся с помощью ***картофеля. Свежеприготовленный картофельный сок принимать за 30 минут до еды вначале по 1/4, а затем увеличить дозу до 3/4 стакана.***

Есть сведения, что картофельный сок **способствует профилактике и лечению онкологических заболеваний.** ***Высушить цветы картофеля в тени. Смешать 1 ст. ложку цветов с 200 мл кипятка, настаивать 15–20 минут, принимать по 1/3 стакана в день до еды.*** Результатом нарушения обменных процессов является наличие артрозов, остеохондроза и т. п. Мы уже говорили, что свежий ***картофельный сок,*** пока он не изменил своего цвета, ***за 20 минут до еды надо пить по 100–150 мл как средство профилактики желудочно-кишечных заболеваний, а также различных форм рака:*** *в том числе при* миомах, **фибромиомах, мастопатиях.**

Не излишне напомнить, что крахмал картофеля практически блокирует процесс пищеварения белка (мяса), в связи с чем вместе их употреблять нельзя.

Капуста. Нельзя не отдать должное такому ценному овощу как капуста, где собрано природой все, что необходимо человеку: клетчатка, пектины, витамины, сахар, органические кислоты, минералы, фитонциды, биологически активные вещества, подавляющие рост и размножение болезнетворных бактерий. В капусте содержится 16 аминокислот, витамин U, способствующий заживлению язв желудка, двенадцатиперстной кишки, а также тартроновая кислота, способная предупреждать ожирение и превращение углеводов в жиры. Сок капусты усиливает

выведение жидкости из организма, снижает сахар крови. Например, витамина С в капусте столько же, как в апельсинах, лимонах, он также сохраняется и в квашеной капусте. Только при варке капусту надо опускать в блюдо (борщ) перед тем, как снимете его с огня. Вареная капуста оказывает закрепляющее, а сырая — послабляющее действие.

Капуста – это профилактика атеросклероза, подагры, заболеваемости желудочно-кишечного тракта, спастического, язвенного колита, ожирения, нормализация флоры кишечника, нейтрализация радиоактивных веществ, препятствует всасыванию токсинов. Капустный сок обладает противовоспалительным, отхаркивающим, противоцинготным, мочегонным, послабляющим действием. Чтобы избежать вздутия кишечника при приеме капусты, в сок надо добавить немного тмина или ромашкового чая. ***Солить капусту надо с минимальным количеством соли, добавкой сахара, и, что немаловажно, делать это в новолуние на 4–7 день. Именно такая капуста не будет слишком кислой, мягкой, не будет портиться, в отличие от той, которую вы засолите позднее, к полнолунию. Кстати, то же самое относится к засолке огурцов, помидоров, арбузов...***

Не надо забывать рецепты наших предков.

Депрессия – это недостаток молочной кислоты, которую восполнит русский квас или капустный рассол.

Рассол капусты надо принимать теплым, до еды, по 1/3, 1/2 стакана 2–3 раза в день при гастритах с пониженной кислотностью. Он усиливает секрецию желчи, желудочного сока, поджелудочной железы. В таком рассоле развиваются особые виды бактерий, которые и придают капусте приятный своеобразный вкус.

В качестве бодрящего и обезболивающего средства, в частности при похмельном синдроме, возьмите на заметку такой рецепт: ***3 стакана рассола, 100 г измельченного лука, 2 ст. ложки томатного сока, 1 ст. ложку сахара, перец, соль по вкусу и пить в течение дня по 0,5 стакана***

(можно немного разводить водой). Капустный лист: при ожогах, ранах, язвах.

Возьмите себе на заметку такой коктейль: ***сок моркови, свеклы (выдержать 1–1,5 часа) и огурца в соотношении 4:1:4***, можно использовать как одно из эффективных средств **при заболеваниях печени, желчного пузыря, предстательной железы.** Сам по себе ***огуречный сок*** способствует выведению из организма излишков мочевой кислоты, которые наблюдаются **при заболеваниях суставов, позвоночника.** ***Огурцы*** – прекрасное **слабительное средство** из-за большого количества структурированной воды (95–98 %), в них много кремния, калия, серы, которые необходимы **для поддержания кожи, волос, зубов в хорошем состоянии.**

Разрежьте огурец, и его соком протрите лицо, шею, а через 30–60 минут смойте теплой водой без мыла — и к косметологу вам идти не придется. Только не надо снимать кожуру с огурцов, там находятся все необходимые организму вещества, горькие огурцы еще лучше.

Хотелось бы остановиться на таком прекрасном и сравнительно дешевом продукте, как *свекла.*

Свекла. Белка в ней до 2 %, углеводов до 11 %, помимо витаминов группы В, в нее входят никотиновая, пантотеновая, фолиевая кислоты.

Очень разнообразен набор микроэлементов: фосфор, кальций, хлор, натрий, — играющих большую роль при стрессовых ситуациях; кобальт, марганец, цинк входят в состав ферментов, регулирующих обмен веществ и кроветворение. Свекла содержит уникальное средство, которого нет в других овощах — бетаин, способствующий усвоению белка и улучшению работы печени. Она содержит витамин U — антигистаминное, противовоспалительное и противосклеротическое средство.

Свекла — прекрасный адсорбент многих вредных веществ: тяжелых металлов, ртути, свинца, гниющих продуктов кишечника. Железо, медь, марганец и фолиевая

кислота особенно полезны при малокровии. Свекла имеет желчегонный и послабляющий эффект. Наличие в свекле кальция, калия и натрия способствует регуляции сердечной деятельности, двигательной и нервной систем. Свекла хороша в любом виде, лучше, конечно, сырая. Только надо помнить, что сок свеклы надо выдержать минимум 1-1,5 часа перед употреблением. Многие плохо переносят чистый свекольный сок: смешайте его с морковным соком в соотношении 1:4, добавьте туда немного меда. Когда вы употребляете морковь (в любом виде), поешьте немного масла, что будет способствовать превращению каротина в витамин А.

Запомните еще одно общее правило для растительной пищи: чем она ближе к природе, тем ценнее. Любая варка, жарение уничтожают ее полезные свойства. Используют растения, овощи за 2–3 минуты до приготовления блюд (супы, борщи), а салаты, винегреты — непосредственно перед едой.

И еще. Не надо выбрасывать ботву редиса, моркови, редьки, свеклы. В них даже больше минеральных и других веществ, чем в самих плодах. Например, листья малины, смородины, крыжовника содержат больше витамина С, чем сами ягоды. Высушите листья и используйте их для заваривания чая.

И приятно, и полезно!

При дисфункциях желудочно-кишечного тракта, в частности поносах, хороши следующие рецепты.

1. 1 ч. ложку крахмала развести в небольшом количестве холодной воды, добавить 0,5 стакана кипятка и вскипятить. 1 ст. ложку полученной жидкости развести 1-1,5 л воды комнатной температуры и сделать клизму. На живот — согревающий компресс.

2. В крепко заваренный чай добавить 1 ст. ложку крахмала и выпить.

3. Взять 0,5 стакана кипятка, растворить в нем до насыщенного раствора (до предела) сахар и выпить.

При запорах. *Принимать по 0,5–1 стакану урины 1 раз в день. Неплохо выпить натощак 1–2 стакана холодной воды (но не ледяной), растворив в ней щепотку соли. На ночь сделать клизму с ромашкой 1,5–2 стакана (вода теплая), добавив туда 0,5 стакана урины. При запорах хорошо помогает рассол капусты. Если вы включите капусту (в любом виде) в меню своего питания (она вкусна и не приедается), то это поможет избавиться от тяжелого недуга. Хорош корень, стебель, листья ревеня: варить отвар или кисель; молочнокислая сыворотка. Простоквашу (кефир) на слабом огне прогреть, когда творог всплывет, всыпать туда нарезанную петрушку, укроп, сельдерей, капусту, снять с огня, через минут десять жидкость процедить через марлю, отжать и пить.*

Нельзя не сказать еще несколько слов о жевательной резинке, реклама которой захлестнула все каналы телевидения. Несмотря на пользу (в основном ее можно жевать в качестве дезодоранта после приема пищи и не более того), жевательная резинка не такое безобидное средство. Одно из самых опасных расстройств у детей, да и не только у них (развиваются запоры, редко стул становится жидким). Этому также способствует то, что в ряде случаев остаток резинки проглатывают. У нас был случай, когда при очистке кишечника вышел каловый камень величиной с куриное яйцо, в центре которого был остаток от жвачки. Это могло привести даже к непроходимости кишечника. В области желудка возникает дискомфорт и чувство распирания, а затем отрыжка, которая в последующем может привести к рефлекс-симптому, т. е. открытию клапана между пищеводом и желудком (это уже длительное лечение и даже операция). Чрезмерная работа челюстно-лицевых мышц постепенно приводит к постоянному смыканию челюстей, своего рода замыканию электродов, что приводит к подергиваниям, судорогам и даже болям в области суставов. Жевательные резинки, в которые входят масла «баббл гам» и которые надуваются

из-за смачивания кожи вокруг рта, приводит к периоральному дерматиту. Если вы уже были у стоматолога и вам поставили пломбу из амальгамы, излишнее выделение слюны будет способствовать ее разрушению и экстрагированию ртути, которая вместе со слюной попадает в организм. Не забудьте еще о том, что в некоторых жвачках содержится до 60% сладких спиртов (их должно быть в пределах 10%), а это излишнее поступление в кровь сахара, да еще вместе с такими напитками, как кока-кола и ее разновидности, которые вместе уже готовят почву для развития диабета у детей.

Помимо сказанного, используя жвачку, да еще натощак, вы постоянно обманываете желудок, который начинает выделять желудочный сок, а так как пищи не поступает, то слизистая перестает нормально функционировать, тем самым нарушая кислотно-щелочной баланс организма со всеми вытекающими отсюда последствиями. Так что, прежде, чем купить жевательную резинку, возьмите себе за привычку полоскать рот холодной водой, и делать пальцевой массаж, таким образом освободив ротовую полость от остатков пищи, пожевать яблоко, морковку, вам это обойдется и дешевле и полезнее.

Лечение геморроя. ***Очистка кишечника, печени, раздельное питание. Контрастные компрессы в области промежности. Периодически втягивать прямую кишку в себя. Из сырой картошки сделать «свечку» с палец толщиной и вечером вставить ее в анус. Можно с ней и спать. Делать ежедневно в течение 7–10 дней.*** Соответствующие упражнения см. в рекомендациях.

Еще рецепт лечения геморроя. ***Извлечь из трубчатой говяжьей кости мозг и смешать его с медом 1:1. Тщательно перемешать, нагреть, но до кипения не доводить, 2-3 раза в день, особенно на ночь, смазывать как снаружи так и внутри прямой кишки несколько дней.***

Прекрасным средством, восстанавливающим обменные процессы в организме, является использование злаков.

1. Пшеница. ***Зерна промыть, выложить на салфетку, залить теплой кипяченой водой, поставить в теплое место. Через 24– 36 часов зерна прорастут. Промыть, непроросшую пшеницу убрать, добавить немного меда, сок лимона, варенье. Есть вместо завтрака. Продолжительность — сколько хотите.***

2. Овес. ***Известно, что только овес делает лошадь красивой, сильной и здоровой, за счет содержащихся в нем необходимых для организма веществ. Как его принимать, вы уже знаете.***

3. Оригинальный рецепт «хреновинки» предлагает М. Гогулан. *1 кг спелых помидоров промыть, просушить, провернуть на мясорубке. Смешать с протертым чесноком, хреном, антоновскими яблоками, болгарским сладким перцем (по 300 г каждого). Можно добавить 300 г меда и 1–2 протертых с цедрой лимона. Все смешивается, укладывается в 3-литровую стерильную банку. Держать в прохладном месте.* Вот где кладовая витаминов, микроэлементов, органических солей кальция, фосфора и других необходимых, особенно зимой, для организма веществ!

При заболеваниях почек, циститах, простатитах используют *петрушку*. В ней содержится много калия, кальция, натрия, эфирных масел. Настой петрушки нельзя принимать при острых стадиях воспаления, можно только понемногу есть свежую зелень. ***1 ст. ложку смеси корней и верхушек петрушки залить стаканом кипятка (суточная доза), настаивать 1–1,5 часа, отжать и небольшими порциями принимать за 30–45 минут до еды 3–4 раза в день.***

Многих беспокоят **опрелости промежности.** ***Возьмите тампон и крахмалом припудрите их несколько раз.***

В последнее время при обследованиях у больных часто находят **полипы,** будь то гаймориты пазухи или кишечник. Оказывается, хорошим диагностическим признаком наличия полипов в организме больного являются висячие родинки, бородавки на теле. И хотя полипы считаются

доброкачественными новообразованиями, но хирурги, как правило, рекомендуют их убрать, а это уже операция. Оказывается, можно их убрать и без оперативного вмешательства, с помощью чистотела. В народной медицине ***чистотел*** используют в качестве болеутоляющего и спазмолитического средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он вызывает задержку роста злокачественных новообразований, прижигает бородавки, кандиломы, оказывает бактериостатическое действие на возбудителей туберкулеза. Одним словом, чистотел чистит тело. Используют только надземную часть чистотела, собирают в период цветения.

Схема приема *чистотела* следующая. ***1-й курс. 10–15 дней клизма с соком чистотела (1 ч. ложка на 1,5–2 л прохладной кипяченой воды с добавлением 0,5 стакана собственной урины). Перерыв 15–20 дней.***

2-й курс. В клизму добавлять по 1 ст. ложке сока чистотела 10–15 дней. Перерыв 15–20 дней и еще один цикл. Несколько утомительно, но одновременно с очищением организма идет процесс отторжения полипов, родинок, бородавок. На ночь делать микроклизмы с теплым раствором чистотела по 75–100 мл.

Одновременно принимать сок чистотела натощак 2 раза в день по 20–30 капель на 50–100 мл воды.

При заболеваниях носоглотки, гайморовых пазух ***разводить сок чистотела в соотношении 1:1 с кипяченой водой и закапывать по 5–8 капель 2–3 раза в день, после чего не пить 10–15 минут.***

Приготовление сока чистотела: пропустить растения через мясорубку, отжать. Сок держать в закрытой посуде, которую ежедневно открывать и закрывать, в течение 10–12 дней. В бутылке снизу будет осадок, а сверху пленка. Надо резиновой трубочкой, как при перегонке, слить чистое содержимое и держать сок на нижней полке холодильника.

Настой надо делать так. 1 ст. ложку (щепотка) на

7 стаканов кипятка. Потомить до 5 минут, затем процедить, отжать. Принимать по 1 ст. л. на стакан воды или по 50 мл с кипяченой водой в микроклизму или 200 мл на полную клизму.

При воспалительных процессах в носоглотке, в частности **ангинах**, рекомендуем жевать *сотовый мед*. Ангина, особенно в начальный период, не успеет развиться. Если ангина уже приняла запущенный характер, рекомендуем *полоскать горло каждый час 30 % раствором лимонной кислоты и прикладывать к горлу как компресс листья капусты каждые два часа.*

При гайморитах, ринитах используйте *сваренные вкрутую яйца, разрезанные пополам, прикладывайте по обе стороны носа до полного их остывания. Промывать уриной, втягивая ее с ладошки сначала в одну, потом в другую ноздрю.*

Растопить свечи, лечь и, смотря в зеркало, сделать маску на нос, щеки, лоб (межбровье). Укутаться и держать, пока не отвалится. Ежедневно на ночь делать 8-20 дней. О гайморите, фронтите забудете.

При тромбофлебитах, варикозном расширении вен, эндоартериитах, ишемии сердца полезен следующий рецепт. *Взять 250 г протертого чеснока, смешать с 350 г меда, добавить протертый лимон. Выдержать 7 дней при комнатной температуре в темном месте. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.*

Следует здесь сказать, что прием *чеснока и лука* очень полезен, так как в них много сульфидных соединений, благотворно влияющих на нарушенный обмен, нормализуя его особенно в соединительно-тканных структурах, сосудах. Кроме этого там содержатся провитамины, витамины, флавоноиды, цитраты, тостерины, способствующие очистке и нормализации работы печени. Вместе с тем, излишек приема чеснока может вызвать загрудинные боли, кожные высыпания. Все должно быть в меру.

Варикозное расширение вен, тромбофлебит, трофические язвы. В дополнение ко всему рекомендованному: питанию, дыханию и т. д., добавьте следующее. ***После работы, любой нагрузки полежать, подняв ноги вверх и подложив под таз подушку, и поработать ступнями ног на себя, от себя, поделать изометрические упражнения (сжать, расслабить мышцы).***

Один из старинных народных способов лечения **варикозного расширения вен** такой. ***Кусок хозяйственного мыла настругать на ведро воды, размылить, поставить ноги в таз и поливать их мыльной водой со всех сторон начиная с бедер, после чего их не вытирать. Перед процедурой ноги обмыть теплой водой без мыла. Это делать ежедневно в течение 12 дней, используя приготовленную заранее мыльную воду.***

Взять два тазика с горячей и холодной водой, держать в них ноги по 20–30 секунд попеременно в течение 5–8 минут, одновременно слегка массируя. Начинают с горячей, заканчивают холодной водой, после чего ноги вытирать не надо.

Народные целители также рекомендуют при варикозном расширении вен, тромбофлебитах ***втирать на ночь в ноги оливковое, растительное масло. Через 1–2 часа или утром можно ноги вымыть теплой водой без мыла. Ни в коем случае не носить синтетику и чулки с резинками. Летом ходить босиком, по крапиве.***

Тромбофлебит. ***Взять нарезанные листья каланхоэ, наполовину заполнить 0,5-литровую бутылку, долить ее водкой и поставить в темное место на 2 недели. Отжать и смазывать этой жидкостью вены.***

Трофические язвы. ***4–5 луковиц среднего размера мелко нарезать, по 50 г сливочного масла, меда и алоэ, 1 церковную свечу и немного серы елки (на стволе она есть). Все смешать, довести до кипения, подержать 10 минут, затем 2 раза процедить через марлю. Тонким слоем накладывать повязки до выздоровления.***

При радикулитах, остеохондрозах рекомендуем хорошо проверенные на практике средства.

Мускатный орех. 4–5 мускатных ореха растереть на терке, засыпать в 0,5 л спирта (водки), настаивать 10 дней, завернув в темную бумагу, периодически взбалтывая. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 10–15 минут до еды. Перерыв 2 недели. Повторить курс лечения.

Ржаная мука. Замесить тесто из 1 кг ржаной муки, приготовить его как к выпечке хлеба. Держать 3 дня в холодильнике. Положить больного на живот и скипидаром натереть область поясницы до разогрева ладони выполняющего процедуру. Это место прикрыть слоем марли, на которую положить лепешку ржаной муки, накрыть клеенкой, шалью, укрыть больного. Чтобы от такого компресса не было пузырей, как при ожоге, держать его не более 15–20 минут. Процедуру повторить на следующий день и еще раз на 3-й день, только уже по 10-15 и меньше минут, так как в области поясницы будет довольно большая краснота, но, главное, о радикулите вы забудете.

Мед. Больное место смазать медом, накрыть 1–2 слоями туалетной бумаги, сверху положить горчичник, накрыть полиэтиленовой пленкой, одеялом и держать такой компресс не более часа. На следующий и 3-й день можно эту процедуру повторить, но время уменьшать на 20–30 минут.

Подорожник зеленый (без корня) высушить в затененном месте, 100 г положить в эмалированную посуду, залить 8 стаканами воды и кипятить на медленном огне 10 минут, настоять в течение 12 часов, затем отжать. Пить равномерными порциями. Курс лечения 2 недели. Перерыв 2–3 недели.

Кусок хрена толщиной и размером с мизинец растереть на терке, смешать с уриной, разложить на льняной тряпочке, положить её на больное место как компресс и лежать, пока не перестанет жечь.

Настойка хрена: половину бутылки заполнить соком и жомом хрена, залить водой и настоять 10 дней, хранить в

холодильнике. Помогает при гриппе, стоматите, полоскать, подержать во рту, пока концентрация снизится, проглотить или выплюнуть. Используется как ранозаживляющее средство; желчегонное — по 1/2 чайн. л. на 50 мл воды.

При **миозитах** и **радикулитах** полезно втирать ***пихтовое масло*** (на заметку тем, кто занимается массажем, мануальной терапией).

Радикулиты, грыжа Шморля, остеохондроз и другие заболевания позвоночника, послеоперационные рубцы. ***Взять серебряный дождик, который вы вешаете на елку, или нарежьте тонкие по 1–1,5 мм полоски длиной 8–10 см из фольги, в которую упакован шоколад. Лучше всего взять хлопчатобумажную ткань и на нее лесенкой с промежутком в один палец приклеить эти полоски по длине, а две полоски перпендикулярно лесенке на расстоянии 3–4 см друг от друга так, чтобы перекрыть область боли, послеоперационного рубца. Если это позвоночник или рубец, то эту лесенку приклеить лейкопластырем, скотчем к коже перпендикулярно к ним, чтобы она начиналась со здоровой ткани тела и кончалась ею. Если это область ноги, руки, сустава, то лесенку расположить перпендикулярно к направлению кости. Носить минимум 2–3 недели. В случае приема ванны повязку снять, а после водной процедуры снова приклеить.*** Механизм действия не совсем понятен, но положительный эффект проверен.

Очень тяжелое заболевание — **ревмоваскулит**. Используйте испытанный народными целителями способ лечения пчелами. *Начинать с 1 пчелы, которую после ужаления подержать 10-20 секунд, жало удалить. Постепенно через 1–2 дня довести до 12 пчел (минимум 6), утром 3, вечером 3, и снова вернуться к одной. Лечение стоит того, чтобы потерпеть укусы. При возможной аллергии ограничьтесь 1 пчелой через 1–2 дня, пока организм не адаптируется.*

При **наличии спаек в животе**. ***Взять столовую ложку льняного семени, завязать в марлю, положить в кипяток,***

подержать 2–3 минуты. Немного остудить и положить на больное место, терпеть, но не обжечься. Сверху зафиксировать широким полотенцем и лечь спать. Такую процедуру делать 7 дней подряд.Это достаточно эффективный метод, особенно при свежих спайках.

Еще несколько общих рекомендаций из области народной медицины.

Экзема. *Березовый деготь и корни конского щавеля (1:1) варят, доводя до кипения, снимают с огня, снова доводят до кипения, снимают и еще раз доводят до кипения. Отваром смазывают поверхность тела. Будет беспокоить запах, для его устранения лечь в ванну на 20 минут, влив в нее стакан 5-процентного уксуса.*

Корень лопуха и одуванчика. Взять по 1 ст. ложке измельченного корня лопуха и корня одуванчика, 3 стакана воды, настаивать 12 часов. Утром прокипятить 10 минут и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Крепкий отвар из *коры молодой ивы* используют для компрессов и повязок.

Из веток ивы можно приготовить смолу и ею обмазывать места поражения. Готовят ее так. *Ветку ивы поджигают над тарелкой, куда с горящей ветки и стекает смола.*

При лишаях и сухой экземе используют *клюквенный сок*, которым делают компрессы

Грибок на ногах. *Горячая вода, щепотка золы и соли, держать ноги 15–20 минут.*

Мозоли.Из-за ношения тесной обуви для многих это становится проблемой. Лечить их можно так:

1. Попарить ноги. Головку чеснока обернуть в мокрую тряпку и испечь в золе. Наружную часть выбросить, а внутреннюю — приложить к мозоли, как компресс, на сутки. Сделать это 3–5 раз.

2. Распарить мозоль и наложить черную изоляционную ленту.

3. На распаренную мозоль привязать корку лимона с небольшим количеством мякоти. Повторить несколько раз.

Лечение бородавок. *1. Сырую луковицу, чеснок подержать 2 часа в уксусной эссенции, привязать на ночь только на бородавку. Несколько раз повторить.*

2. Маленький кусочек сырого мяса положить на бородавку, закрыть клеенкой, завязать и ходить 3–4 дня. Процедуру повторить.

3. Бородавку и вокруг нее мазать лаком для ногтей 10–12 дней.

4. Несколько раз в день смачивать бородавку крепким раствором полыни, свекольным соком.

5. На бородавку нанести каплю уксусной кислоты, при этом следить, чтобы на здоровую ткань она не попала.

При ожогах хорошо прикладывать *мелко натертую морковь или картофель.*

Так как человек представляет собой часть Природы, не забудьте с любовью отнестись ко всему живому, и в частности к деревьям. С помощью маятника или рамки определите *собственное дерево*. Из общих рекомендаций: воспалительные процессы, боль хорошо снимает *тополь, осина* (способствует отсасыванию плохой энергии). *Прислонитесь к ним или нарежьте не очень толстых плашек поперек ствола толщиной 3–5 см и прикладывайте к больному месту на 30–45 минут. Для подкачки потерянной энергии используйте березу, дуб, яблоню, каштан или такие же плашки из них, прикладывая в пределах 1 часа к больному месту. Не забудьте только вначале поприветствовать деревья и в конце поблагодарить их за помощь вам.*

Каукин Альберт Васильевич — один из известных в России друологов, мастер по изготовлению изделий и автор многих книг, посвященных дереву. На Руси говорят: если человек посадил дерево, срубил дом и воспитал детей, он выполнил свое предназначение. Лес — это легкие Земли, это снятие усталости, очищение души, это естественная потребность в единении с Природой, а тепло и свет, идущие от костра — успокаивают, изгоняют злые мрачные мысли, очищают душу.

Нельзя не сказать несколько слов о животных — кошках, собаках, своего рода сенситивах-экстрасенсах. Давно отмечено, что эти животные, живущие особенно с пожилыми, одинокими людьми, значительно продлевают им жизнь. Этому способствует известная человеческая особенность — забота о других, и ответная их ласка и благодарность. Помимо этого кошка, ложась, как правило, на больное место, тем самым снижает отрицательную энергию, корригирует энергетику и способствует выздоровлению.

Еще одно из общедоступных средств народной медицины — это ***глина***, которая содержит практически все микроэлементы, без которых не может жить организм, особенно кремний, и концентрирует в себе различные виды электромагнитных излучений и солнечной энергии.

Замечено, что у людей, работающих с глиной, нет проблем с кожными, желудочно-кишечными заболеваниями. В глине много биологически активных веществ со сложным электролитным составом, являющихся хорошими переносчиками энергии. Глина работает как своего рода естественный электрофорез. Мелкие частицы глины имеют на своей поверхности большое напряжение, за счет чего и идет обмен энергией между организмом и глиной: положительная энергия идет на подпитку организма, а отрицательная, выводя из него ослабленные и больные клетки, восстанавливает новые клетки и нормализует обмен веществ.

Лучше всего использовать жирную, т. н. ***каолиновую*** глину. Развести глину водой: если она медленно выпадает в осадок, то это хорошо, если быстро — глина тощая и для использования не годится.

Жирную глину высушивают, размельчают, удаляют примеси (осадок убирают), заливают водой и доводят до сметанообразного состояния. Затем ее подогревают на водяной бане до 40–50° С, добавляют в нее 2–3 дольки чеснока и немного скипидара для улучшения рассасывающего

действия. Противопоказаний практически нет. Показания: кожные **заболевания, артриты, остеохондрозы, маститы** и т. д. Когда будете снимать глину, предварительно завернутую в холстину или марлю, с больного органа, она обязательно будет пахнуть. Это значит, что процесс лечения идет активно. Использованную глину обязательно выбросить, повторно ее применять нельзя. ***Принимать внутрь 1 ч. л. на 100 мл теплой воды, размешать и до осадка выпить 1–2 раза в день перед едой*** (см. раздел микроэлементы, прием кремниевой воды).

В дополнение ко всему комплексу рецептов используйте вот такую ванну, способствующую более быстрому **выведению солей, улучшению крово-, лимфообращения.** ***На ванну берется 1 пачка соли, можно добавить 10–20 капель пихтового масла, горсть геркулеса или муки. Лежать 10–15 минут. Находиться в ванне до полного вытекания воды. Завернуться в простыню, посидеть 20–30 минут, после чего облиться теплой водой без мыла. Это делать 2 раза в неделю в течение месяца.***

Очень хорош рецепт по выведению из организма токсических веществ: ***взять по 1 ч.л. меда, лимонного сока, оливкового масла и принимать 1–2 раза натощак.***

При высокой температуре используйте такой метод. ***Выпить стакан кипятка с малиной, медом. Приготовить постель: расстелить теплое одеяло, байковое и простыню. Взять еще одну простыню, смочить ее холодной водой, хорошо отжать, расстелить на сухую простыню. Раздеть больного, положить на мокрую простыню и быстро завернуть, затем в сухую, в байковое и теплое одеяла. Через 1–1,5 часа переодеть больного в сухое белье, в носки положить немного горчицы — и спать. К утру все будет в порядке.***

Более щадящим способом является обертывание простыней, смоченной горячей, теплой, прохладной водой. Особенно это хорошо делать детям при **острых простудных заболеваниях, бронхитах, неврозах** и других состояниях.

Заболевания легких, бронхиальная астма. Необходимо помнить, что заболевания легких, особенно болезнь века — бронхиальная астма — это неправильное питание (жареное, жирное, кондитерские, мучные блюда), плохая работа кишечника, печени, зашлакованность организма, запоры (что нужно отрегулировать в первую очередь).

При затруднении дыхания, сухом кашле *взять соломинку (трубочку) длиной не менее 20 см, опустить ее в графин с водой. Сделать глубокий вдох и через трубочку медленно выдувать воздух в воду, чтобы пузыри шли со дна. Можно выдыхать короткими рывками. За счет повышения сопротивления в трахеобронхиальном дереве их слизистая начнет выделять секрет, что улучшит ваше состояние.*

Следующий метод. *Поставьте на грудь пустую 3-литровую банку и через каждые 3 минуты в нее наливайте по одному стакану воды. Вдох через нос, выдох через рот, спокойный, произвольный.*

Научитесь правильно «не дышать», вернее перейдите на физиологический тип дыхания. *Медленно неглубоко сделать вдох в течение 2–3 секунд, пауза 1–2 секунды, медленно неглубоко выдохнуть 3–5 секунд, пауза 2–3 секунды. Соотношение вдоха к выдоху должно быть как 1:2, 3, 4, 5. Научитесь дышать не больше 6–8 раз в минуту, что вы начнете делать через 1–2 месяца тренировки.*

Одновременно освойте следующую методику. *После незначительного вдоха или выдоха задержите дыхание настолько, насколько сможете. Надо научиться за один раз не дышать не менее 30, 40, лучше 60 секунд. Общее время задержки в сутки должно быть не меньше 30 минут, еще лучше 1 час. Во время работы, интенсивных движений дышите произвольно, как хотите.* Следующий тип дыхания: *вдох животом, выдох медленный, втягивая пупок внутрь, выдох сделать ступенчатым, и чем их будет больше, тем лучше.*

Кажется, совершенно простая вещь — дышать носом, на что мы совершенно не обращаем никакого внимания, и напрасно. От правильного дыхания носом в немалой степени зависит наше здоровье. Свободное дыхание через правую ноздрю йоги называют солнечным, когда тело согревается, а через левую — лунным, когда тело охлаждается, но для сохранения баланса между накоплением и расходованием энергии каждые два часа дыхание меняется. Так вот, **заложенность носа,** особенно хроническая, — это **воспалительные процессы пазух, ушей, легких, глаз, головные боли, плохая память, сонливость, нарушение обменных процессов** и т. д.

Чтобы избавиться от этих и других расстройств, необходимо всего-навсего научиться проделывать следующую процедуру.

Взять стакан воды комнатной температуры, в который добавить по 1/4 ч. ложки соли и соды (со временем можно использовать просто воду), наклониться над тазом, раковиной, повернуть голову вправо и вниз, но так, чтобы правое ухо не было ниже правой ноздри. Поднести носик чайника к левой ноздре и, зажав правую и открыв рот, втягивать воду до тех пор, пока она не начнет вытекать через него. Использовав половину воды, повернуть голову прямо, сделать несколько вдохов через рот и резких выдохов через нос. Повернуть голову влево, зажать правую ноздрю и сделать то же самое. Процедуру повторить с другой ноздрей. После окончания промывания носа, наклониться пониже и сделать на один вдох через рот, выдох через нос, поднять, затем опустить голову, чтобы вода лучше вылилась.

Это необходимо делать при заложенности носа до выздоровления, а впоследствии периодически. Это, конечно, не исключает общего закаливания и других рекомендаций, данных в книге.

При бронхитах ***взять 0,5 л сока натертой черной редьки, добавить 400 г меда, смешать и пить по 1–2 ст. ложки утром и вечером перед едой.***

Для лучшего **отхождения мокроты** хорош *брусничный сок в равной пропорции с медом. Принимать по 1–2 ст. ложки перед едой.*

Возьмите на заметку еще один рецепт при **хронических бронхитах**: *2 ст. ложки сливочного масла смешать с 2 желтками, 1 ложкой муки и 2 ч. ложками меда. Принимать по 1 ст. ложке 3– 5 раз в день перед едой.*

При бронхиальной астме: *300 г меда, 0,5 стакана воды, добавить измельченный лист алоэ и варить на медленном огне 1,5–2 часа, остудить, перемешать, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.*

Полезен при бронхиальной астме *чай из листьев сирени*, собранных в период цветения. *1 ст. ложку сухих листьев, высушенных в тени, на стакан кипятка, настоять 10 минут и пить глотками.*

Гайморит. *Смешать керосин с постным маслом 1:1— смазать щеки, нос, пазухи этой смесью и по 3–5 капель в нос. Сделайте так несколько раз и забудете о гайморите.*

Хронический бронхит. *Натереть на крупной терке черную редьку. Слегка смазать спину и грудь постным маслом. Редьку разложить на целлофан размером со спину. Лечь на него, а на грудь также положить черную редьку, прикрыть другим целлофаном. Укрыться и полежать до 30 минут.* Этот способ хорош в качестве рассасывающего средства при ушибах, наличии шишек на пальцах ног и т. п.

При истощении, малокровии рекомендуется взять *400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок, мелко их нарезать, перемешать и томить в духовке на медленном огне, чтобы не пригорело. Затем растереть добела 12 яичных желтков со стаканом сахара и добавить 400 г меда с соком лимона (или на кончике ножа лимонной кислоты). Сало с яблоками процедить через сито и все смешать. Намазывая на черный хлеб, смесь употреблять 3–4 раза в день с теплым травяным чаем.*

При астенических состояниях, снижении гемоглобина.

1. 50 г изюма залить на ночь кипятком, настоять и утром все съесть.

2. Н. Амосов рекомендует следующую смесь: по стакану изюма, грецких орехов, меда и сок одного лимона (можно с цедрой, пропущенной через мясорубку). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Съедать по 1–2 яблока в день. Для увеличения образования в них железа на ночь проткните его в нескольких местах гвоздем. Гвозди используйте сколь угодно долго, то, что они станут ржавыми, это даже лучше. Здесь предпочтение отда-вайте яблокам с зеленой кожурой.

Боли в области сердца, ИБС, стенокардия *Крапиву сушить в темном месте, где есть сквозняк. Собирать крапиву, которая помельче. 50–70 гр поместить в кастрюлю, залить 450 мл воды. Через 30 минут поставить на огонь и кипятить на медленном огне 10 минут. Остудить, процедить, отжать. Это количество на 2 дня. Пить 6 дней, перерыв 2–3 дня. Курс 3–4 недели. Только внимательно следите за свертываемостью крови, крапива ее повышает.*

Хорошим профилактическим средством от этого при приеме крапивы является *шиповник*, которого много в Средней Азии.

Для нормализации организма после инфаркта, инсульта используйте следующий рецепт: *6 г сухого чистотела (1 ст. ложка) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке до еды 10 дней.*

В качестве профилактического средства практически от всех болезней, и конечно лечения, возьмите на вооружение такой рецепт — *5 ст. ложек хвои сосны измельчить, добавить по 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и луковой шелухи на 1 л воды, довести до кипения и на медленном огне варить 10 минут. В термосе настоять в течение ночи, процедить, отжать и принимать вместо воды в теплом виде. Можно добавить перед употреблением немного меда и лимонного сока.* Этот рецепт полезен

при следующих показаниях: **миопатия, рассеянный склероз, облитерирующий эндоартериит, различные заболевания сердечно-сосудистой системы, атрофии нервов, контрактуры, опухоли** и т. д.

В настоящее время доказано, что **необходимым условием жизнедеятельности человека является наличие магнитного поля.** При различных заболеваниях происходит изменение электромагнитного поля, для коррекции которого используются различного рода приборы, генерирующие переменные, импульсные, вихревые и другие виды низкочастотных магнитных полей.

В последнее время все больше внимания привлекают устройства на постоянных магнитах без использования электроэнергии, создающиеся на основе керамики, резины, металлов. Находясь в помещении или машине, организм ограждается от магнитного поля, с которым он контактирует, только непосредственно общаясь с Природой. Вот почему мы в своих рекомендациях советуем минимум 30–45 минут находиться на воздухе: прогулка, бег трусцой. Если это по каким-либо соображениям сделать трудно, вам помогут изделия, предложенные Валентином Степановичем Патрасенко, — оригинальные изобретения, не имеющие аналогов и названные им «магнитотронами».

Магнитотроны в настоящее время существуют в виде клипс (вместо аурикулотерапии), браслетов, ожерелий, средств для омагничивания жидких сред. При различного рода функциональных расстройствах нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, стрессовых ситуациях или укачивании клипсы воздействуют на биологически активные точки ушей и, пронизывая силовыми полями подкорковые структуры, вызывают нормализующий эффект. Вода, любая жидкость, в том числе масло, бензин и др., пропущенная через магнитотрон, приобретает свойства структурированной, что способствует ускорению биоэнергетических и химических реакций, а процесс варки пищи ускоряется в 1,5–2 раза, так же, как урожайность

любой культуры. Использование магнитотронов исключает образование накипи в посуде, а в организме даже жесткая вода (содержащая большое количество кальция) не вызывает зашлакованности. Обращайте внимание на то, что магнитотроны должны быть изготовлены фирмой «Магнитотрон», остальные занимаются их подделками.

Зацикленность нашей медицины на симптоматическом лечении различных заболеваний, в том числе онкологических больных (хирургия, химия, радиотерапия), лишний раз подтверждает косность мышления ученых, которые не могут отказаться от созданного ими «узковедомственного» подхода к лечению больных.

Разработанная нами оздоровительная система, включающая оригинальный способ ультрафиолетового облучения крови в сочетании с очисткой организма от шлаков, позволила еще в 1988 году на 4-м конгрессе по СПИДу в Стокгольме доложить о лечении СПИДа, который до настоящего времени остается невостребованным, так как он не укладывается в общепринятую, но неэффективную систему.

Любая клетка — это самостоятельный организм, который имеет все необходимое для своей жизнедеятельности: систему дыхания, питания, выделения, энергоснабжения и т. п. Эти процессы должны проходить при нормальном обеспечении клетки кислородом, т. н. анаэробным дыханием, в том числе за счет образования и разложения перекиси водорода H_2O, как промежуточного этапа биоэнергетических процессов, происходящих в клетке и в лизосомах, принимающих активное участие в деструкции продуктов метаболизма.

Перекись водорода — это сильный окислитель токсических веществ, процесс которого Фарр назвал «окислительной детоксикацией». Помимо устранения различного рода зашлакований, в том числе атеросклерозных бляшек, перекись водорода при разложении выделяет кислород, количество которого в крови может

увеличиваться до 80%, что в свою очередь способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия, и таким образом устраняет причину многих заболеваний (кислорода боятся, в частности, «раковые» клетки).

При недостатке кислорода (гипоксии клетки, причин которой много) окислительно-восстановительные процессы в ней идут не до конца, и перекиси водорода вырабатывается мало или ее вообще нет, что приводит к закислению среды, зашлакиваемости, а затем к различным заболеваниям. Так например, по данным Маалена, Флетчера, при лейкозе образование перекиси водорода уменьшается до 70 %. Вот почему использование ультрафиолетового облучения крови, являющегося пусковым механизмом энергетики клетки, и добавление перекиси водорода как внутривенно, так и парэнтерально (прием через рот) оказывает нормализующий эффект практически на любой орган или систему.

Наш организм — совершенная машина, где все предусмотрено, например, если заболел какой-то орган и его «стационарные» клетки не справляются с проблемой, в том числе испытывают недостаток в перекиси водорода, то к ним подключается мобильная передвижная бригада клеток-киллеров, своего рода убийц всего того, что мешает нормальной жизнедеятельности клеток. Основная задача клеток-киллеров (лимфоциты, фагоциты) заключается в уничтожении любой инфекции: паразитов, вирусов, бактерий, грибов, отмерших клеток. Так как у этих клеток напряженная работа, то они живут не очень долго, всего 2 недели, в то время как, например, эритроцит живет 4 месяца.

Перекись водорода принимает активное участие во всех биоэнергетических реакциях: белковом, углеводном, жировом, обменных процессах, образовании тепла в клетках, витаминов, минеральных солей, улучшает реологию (текучесть) крови, стимулирует иммунную систему, способствует нормализации кислотно-щелочного

равновесия, утилизации сахара, тем самым облегчая работу инсулярного аппарата поджелудочной железы, и многое другое. Вероятно, из-за простоты способа использования перекиси водорода для лечения различных заболеваний, о котором уже знали около 100 лет тому назад, он не получил должного признания. И хотя в литературе имеются сообщения о лечении практически всех заболеваний с помощью внутривенного или парэнтерального введения перекиси водорода в сочетании с ультрафиолетовым облучением крови (Уильям Дуглас, 1986 г.), предлагаемый нами способ является более простым и эффективным. Использование ультрафиолетового облучения вместе с перекисью водорода делает излишним применение такого дорогостоящего, например, способа, как гипербарическая оксигенация, проводимая в барокамере.

В разработанном нами устройстве для ультрафиолетового облучения (И.И. Кондратьев, В.А. Ильин), по сравнению с аналогичными приборами, соотношения между потоком биожидкости (кровь, плазма, лимфа и др.) и облучением выбраны оптимальными и решены конструктивно.

Рассматривая организм как целостную систему, в которой все взаимосвязано, и проведя указанные мероприятия, наряду с очисткой организма от шлаков, можно добиться поразительных результатов. Единственно чего при этом не хватает — заинтерссованности государственной системы здравоохранения во внедрении предлагаемой системы, что приведет к переориентации многих направлений в медицине (кроме хирургии, реанимации).

Главным остается тот факт, что человек в первую очередь сам должен быть заинтересован в здоровье, конечно, при поддержке государства в социальной, экономической, правовой защите.

Удивительным свойством обладают *каштаны*: они способствуют нормализации крови при лучевой болезни,

усиливают иммунную систему, восстанавливают биополевую структуру организма, нормализуют обменные процессы, нарушение которых наблюдается при всех заболеваниях, опухолях и т. д. Готовят отвар так. ***Срезав цветок, удаляют столбик, а сам цветок раскладывают на бумаге или полотне и сушат в тени, в комнате. 1 ст. ложку сухих цветов или 2 ст. ложки свежих с 200 мл воды довести до кипения, настоять в термосе 6–8 часов, процедить, отжать. Принимать по одному глотку (не больше) в течение дня. При приеме будьте особенно осторожны: передозировка может вызвать судороги, например, сводить пальцы на руках.***

Как уже говорилось ранее, голодание является мощным средством «генеральной уборки», при котором организм очищается от старых, дефектных, больных клеток, патологической микрофлоры, активизируются все ферментные и, главное, иммунная система. Организм переходит на новый биоэнергетический уровень, что, в свою очередь, как бы обновляет организм, омолаживая его. Существует довольно много литературы о голодании, мы только суммируем методику, которую можно использовать дома.

В качестве профилактики различных заболеваний многие авторы рекомендуют примерно одну и ту же схему: ***каждую неделю голодать 1,5–2 суток, один раз в месяц — 3 суток, в квартал — 7 суток, и в год 14 — 21 день.*** Конечно, в остальное время следует придерживаться ***раздельного питания.***

Более сильным воздействием обладает длительное голодание, которое используется как с профилактической, так и с лечебной целью. Запомните, голодание, особенно длительное, лучше проводить под наблюдением врача, предварительно очистив кишечник, печень, почки.

Схема голодания. Продолжительность 14 дней (время обновления клеток в желудке). В течение 3–4 дней перейдите на вегетарианскую пищу, затем начните голодать.

Ежедневно делать клизму. Принимать не менее 1,5–2 л талой воды. Двигательный режим на свежем воздухе не менее 2-3 часов, при этом ходьбу сочетать с бегом трусцой не менее 5-8 км. Водные процедуры ежедневно: контрастный душ, ванна, обливания теплой, холодной водой, желательно один раз в неделю, а то и чаще – сауна. Делать массаж позвоночника, чем интенсивнее, тем лучше, физическая зарядка. Для устранения запаха полоскать рот содовой водой. Не носить синтетику, не участвовать в приготовлении пищи, тем самым исключая эмоциональный фактор, связанный с приемом еды. Через 2–3 дня у вас просто исчезнет желание есть. В случае возникновения болей никаких лекарств, кроме анальгина, не принимать. Боли пройдут сами. При появлении озноба теплее одеваться.

В первый раз через 5–6 дней, а при повторных голоданиях через 2–3 дня может появиться слабость, головокружение. Попринимайте чуть подсоленную или минеральную воду до исчезновения дискомфортных явлений. Достижение эффекта контролируется по исчезновению налета на языке, который с помощью салфетки все время очищать. Большую роль при голодании играет психологический настрой, а также поддержка окружающих. Наградой вам будет ощущение, как будто вы родились заново. Вы вступили на тропу здоровья, с которой трудно свернуть.

Обратите внимание во время голодания на следующее обстоятельство: если температура тела в первые дни незначительно повышается — это нормально, но если она понижается, несмотря на теплую одежду, то голодание необходимо прекратить. Если у больного наблюдается изменение ритма сердца, тахикардия или брадикардия, то, прежде чем переходить к длительным голоданиям, надо подольше поголодать по 1–2 дня.

Выход из голодания. Многие отмечают, что голодание нужно прекращать, когда возникло неодолимое чувство

голода и очень хочется есть. Не надо пренебрегать этим, но вы можете поголодать даже больше, чем 14 суток.

Время выхода из голодания — половина срока голодания. Пищу принимать малыми порциями, все тщательно пережевывать, даже воду и соки пить маленькими глотками.

1-й день: соки, разведенные в соотношении 1:1 с талой водой.

2-й день: соки натуральные, овощи, фрукты, овощной суп.

3-й день: добавить сухофрукты, кисломолочные продукты, мед.

4-й день: добавить орехи, семечки, каши.

5-й день: добавить горох, фасоль.

6-й день: добавить хлеб (грубого помола).

7-й день: постепенно добавлять пищу, которая нравится. Через 8–10 дней можно включить мясо, рыбу, яйца.

Не приведи Господь нарушить эту схему. Вам, возможно, уже не помогут и врачи. Методика голодания — это серьезно, особенно когда проводится первый раз. Голодание гораздо лучше переносится на фоне приема урины.

Существует двоякое мнение о **проведении клизм** во время голодания: одни говорят — делать, другие — нет. Если у вас стул ежедневный, то можно и не делать клизмы ежедневно, ибо эта процедура отнимает энергию у организма, которую надо беречь. Но если у вас геморрой, скопление газов, то клизма — обязательна.

Запомните правило: лучше голодать короткое время от 3, 5, 7 до 14 суток. Это дает больший эффект, чем длительное голодание, что опасно без медицинского контроля.

Помните, что животные белки требуют очень много энергии для собственной переработки и способствуют образованию большого количества мочевой кислоты, которая при наличии колитов (нет уреазы) не превращается в мочевину, а это ведет к зашлакованности и отложению солей.

Переработка белка, помимо образования мочевой кислоты, сопровождается образованием аммиака, на нейтрализацию которого также идет углекислота, и чем ее меньше, тем синтез белка в организме идет хуже или вовсе прекращается, а оставшиеся белки просто не усваиваются. Особенно плохо для организма, когда помимо употребления мясной пищи люди после еды курят, что усугубляет процесс вымывания углекислоты и затрудняет процесс соединения кислорода с гемоглобином – оксигемоглобином, вместо которого образуется карбоксигемоглобин, и способствует дополнительной зашлакованности организма. Вот как все переплетено и взаимосвязано у нас.

Как видите, народная медицина располагает достаточно большим арсеналом рецептов. Здесь приведены лишь основные рекомендуемые при наиболее частых заболеваниях, связанных с зашлакованностью организма: остеохондрозах, артрозах, камнях в желчном пузыре, почках. Кто хочет быть здоровым, помимо указанных, конечно, найдет еще и другие рецепты.

Все, о чем вы узнали из книги, это не только лечение, но и профилактика. Она поможет вам избавиться от заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритов, колитов, полипов, дисбактериоза), сердечно-сосудистых (гипо- и гипертоний, тромбофлебитов, варикозного расширения вен, атеросклероза), от заболеваний, связанных с нарушением обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондрозы), заболеваний дыхательной системы, расстройств, связанных с нарушениями иммунной системы (аллергии, хронические воспалительные процессы).

С помощью предложенных методов и средств вы вылечите не только заболевания отдельного органа, его проявления в виде симптомов, а нормализуете работу всего организма, восстанавливая иммунную и биоэнергетическую системы на должном физиологическом уровне. Вы болеете от нарушений в этих системах, в них корень всех наших хвороб. Не сомневаемся, что только

совершенствование всех предложенных рекомендаций — залог успеха в оздоровлении человека. Народная медицина набирает силу, и только в тесном содружестве с официальной медициной при заинтересованности государства в здоровом обществе, можно решить проблему оздоровления населения страны.

Если рассмотреть наш организм в целом, то его можно как бы расчленить на две составляющие: сами клетки органов, занимающиеся специфической деятельностью — желудок, поджелудочная железа, печень и другие; и его стромы — соединительная ткань, которая составляет всю жидкую часть организма — кровь, лимфа, хрящи, кости, связки.

Официальная медицина до сих пор продолжает обращать внимание только на первую часть. Организм, оберегая специфические клетки, первый удар загрязнения внутренней среды направляет на соединительную ткань. Этот процесс наиболее прогрессивные специалисты называют «соединительно-тканной недостаточностью» (А.А. Алексеев). Именно здесь в первую очередь возникают драматические ситуации по возникновению вначале функциональных, а затем паталогических нарушений.

Первичное нарушение обменных процессов происходит в структурных элементах клеток — лизосомах, этих «помойных ведрах», которые в норме занимаются очисткой клетки от продуктов метаболизма. Но если элементы постоянно находятся в перенапряжении, что происходит благодаря специфическим ферментам, которые способствуют их распаду, то «помойное ведро» становится дырявым, а грязь — составной частью клетки.

Активируют эти ферменты особые вещества — метилксантины, которых много образуется при смешанном питании, в кофе, шоколаде, мороженом, какао, во всех напитках, пришедших с Запада: пепси-коле, кока-коле и других. Вот почему так вредны подобного рода напитки, о чем молчит реклама.

Все вредные вещества — это или продукты метаболизма, или попавшие в организм из внешней среды консерванты, пестициды, тяжелые металлы и др., которые оседают, в первую очередь, в соединительных тканях и ретикуло-эндотелиальной системе, печени, поджелудочной железе, селезенке, лимфоузлах, где происходит ликвидация вирусов, паразитов, бактерий, отмерших клеток и т. д.

И как бы ни лечили ортодоксы медицины ваши болезни, они оставляют свой информационный след в организме. Вот почему впредь человеку необходимо изменить свой образ жизни, питания, ибо все может вернуться на круги своя, и вы становитесь хроническим больным.

Как вы поняли из прочитанного в книге, на первое место мы ставим очистку желудочно-кишечного тракта — основу зашлакованности организма, качество воды, очистку суставов, лимфы, сосудов, крови, т. е. добиваемся того, чтобы вся внутренняя эндоэкологическая система, (а это, как вы помните, составляет 2/3 всего тела, а вместе с соединительной тканью составляет 90 %), была в норме, и что не менее важно, направленность вашего сознания на выздоровление, тем самым создавая нормальные условия для жизнедеятельности всех органов и систем организма или, иначе, делаем человека здоровым.

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Подъем в 6.30, туалет, физическая зарядка от 15 до 30 минут. Контрастный душ, обливание. Завтрак (в основном растительная пища: винегрет, салаты, фрукты, организм еще не заработал еды). Можно ограничиться, например, таким завтраком. Вечером в кружку налить кефир, туда высыпать сырой гречки — 2 ст. ложечки (доза на одного человека). Накрыть марлей. Утром выпить стакан воды, сделать зарядку, принять контрастное обливание,

Зак. № 88

съесть гречку с кефиром, после чего 4 часа ничего не принимать, кроме воды через 1–1,5 часа. Это делайте месяц, особенно диабетикам на заметку, которые до обеда могут съесть яблоко. В обед фрукты, овощи, соки, можно немного каши.

Многие задают вопрос, как варить кашу, чтобы она сохранила все полезное, что в ней есть? Зерно, 2–3 ст. ложки на человека, перебрать, помыть, залить холодной водой на 12–36 часов, причем вначале подержать в комнате 5–8 часов (кроме гречки), а потом в холодильнике. Замоченное зерно (воду слить) снова залить водой на 1–2 пальца, чтобы она покрывала зерно, чашку закрыть, поставить на водяную баню, на дно положив деревянный кружок. Каша готовится гречка — 10, а остальные до 20 минут от начала закипания. Кашу сдабривают растительным маслом, томат-пастой, любой зеленью. Можно заправить луком, поджаренным до золотистого цвета на свином сале. Эта каша заменит вам все, даже хлеб.

Вечером ешьте что хотите, только немного. Мясо можно 2–3 раза в неделю, в основном в 18–19 часов, только перед этим надо поесть зелени. Отдохнули, решили все домашние дела. Затем в 20.00–20.30 прогулка в сочетании с бегом трусцой от 3 до 5 км, до пота. При наличии заболеваний делать это надо постепенно, но делать. Вернувшись домой, примите сразу контрастный душ, после чего полежите, приподняв ноги, 5–10 минут. Очень скоро вы убедитесь, что едите в 2–3 раза меньше, самочувствие становится все лучше, так же, как и работоспособность. По возможности откажитесь от всего мучного, особенно выпечки из муки высшего сорта и сладостей. О мясе вы перестанете вспоминать через 3–4 месяца. Сахар организм должен заработать трудом. Съедаемая пища должна быть оплачена движениями.

Конечно, в этот процесс вы включаете раздельное питание, голодание. Варианты могут быть различными, но суть одна — в результате этого вы обретете здоровье.

Замечено, что в 90–95 % случаев человек принимает лекарства без необходимости.

Выбрав путь, который мы вам предлагаем, вы забудете, что такое лекарства.

Помните, особенно в наше сложное время: рассчитывать нужно только на самого себя. Совершенствуйтесь, очищайтесь, и вы сможете преодолевать любые трудности без напряжения.

Прежде всего надо понять, что заниматься своим здоровьем — это необходимость, и очень скоро она превратится в потребность, и тогда обратного пути не будет. Осознав преимущество здоровья перед болезнями, вы получите дополнительно около двух часов чистого времени.

Делитесь своим опытом с другими, должна работать цепная реакция, где положительная биоэнергетика будет объединять людей, делать их более терпимыми друг к другу. Но наводить порядок надо не только в организме, от окружающей среды зависит очень многое. Человек является только частью Природы, где все должно быть гармонично связано и дополнять друг друга.

Переворачивая последнюю страницу книги, вы должны понять следующее.

Как правило, о здоровье мы вспоминаем тогда, когда заболеваем или когда приходит старость, тратя неимоверные усилия на поиски лучших врачей и лекарств, что сейчас дорого стоит.

В настоящее время самые прогрессивные специалисты, занимающиеся оздоровительными системами, в том числе и проблемами питания, приходят к выводу, что человек может нормально развиваться и жить только в том случае, ***если в его организме будут хорошо скоординированы три основных процесса: обмен веществ, обмен энергии и обмен информации.*** Пренебрежительное отношение хотя бы к одному из этих компонентов может быть чревато своими последствиями. Конечно, это сложная задача, включающая социальные, экономические, экологические и другие

факторы, но от усилий конкретного человека и всех вместе взятых в этом направлении зависит практически все: нравственное, физическое и психическое здоровье.

Если вы будете выполнять рекомендации, данные в книге, с молодых лет, то вы не только продлите молодость, но и предупредите возникновение любых заболеваний.

Поддерживая биоэнергетическую и иммунную системы, а следовательно, и резервные возможности в постоянной боевой готовности, на что потребуется ежедневно 30-45 минут, познаете истинное счастье быть здоровым независимо от возраста.

Прежде всего нужно проникнуться сознанием, что только от вас зависит как духовное, так и физическое ваше здоровье. И когда здоровый образ жизни станет вашей сущностью, вы ощутите сполна, что, несмотря на все жизненные коллизии, прекраснее этой самой жизни ничего нет.

ОТЗЫВЫ БОЛЬНЫХ

«Дорогая Людмила Степановна! Говорят, что пути Господни неисповедимы, но я нашла вас, ибо это, наверное, была последняя инстанция спасения от моих страданий. Конечно, 68 лет это много, но хочется быть здоровой. Уже 15 лет страдаю гипертонией АД 180–200/130 мм. рт. ст., остеоартроз коленных суставов, которые практически лишили меня возможности ходить. Постоянные лечения в больницах и поликлинике давали только временные улучшения. Принимаю много лекарств, от которых начались боли в правом подреберье: поставили диагноз — калькулезный холецистит, панкреатит. После проведенного у вас

лечения — очистка, ультрафиолетовое облучение крови, коррекция биополевой структуры и бесконтактный массаж, кровяное давление через неделю стало 140–150/ 80–90 мм.рт.ст., боли в суставах стали меньше. Через месяц выполнения всех рекомендованных упражнений и раздельного питания я стала практически здорова, отказалась от всех лекарств. Каждый день молю Бога за Ваше и Ивана Павловича здоровье.

Кудинова В.А., Москва».

«Мне 58 лет, поставили диагноз аденома и предложили операцию. Кто знает эту болезнь, представляет мое состояние. Конечно, мы сами виноваты в том, что запускаем болезнь, а потом ищем спасения у именитых докторов. Но на счастье, мне встретились врачи Неумывакины, Иван Павлович и Людмила Степановна. Промыли меня всего, сделали ультрафиолет крови, курс лечения пиявками, научили делать упражнения, дали рекомендации жить по законам природы. Вначале я с некоторым сомнением относился к таким, кажется, простым процедурам, но ведь через 2 недели я уже в туалет ночью не поднимался, а через 3 месяца стал нормальным человеком, и никакой операции не потребовалось. Оказывается, что в первую очередь врачам надо проникнуться болью пациента, понять, что без тебя самого никто ничего не сделает. и начать заниматься собственным здоровьем, которое начинешь ценить, когда подходишь к черте его потери. Как важно знать простые истины о своем здоровье еще с пеленок и потом придерживаться их в течение всей жизни! Когда же у нас будет больше таких врачей, как супруги Неумывакины? Низкий поклон вам за вашу доброту и умение лечить не только тело, но и душу.

С любовью, Ваш Степанов А.П., Москва».

«Господи, оказывается, что есть Боги на земле. После всех страданий, которые я прошла через больницы и поликлиники по поводу своих болезней: гепатит, миома 6–8 недель, киста яичников, хронический спастический колит, я попала в руки Людмилы Степановны. И что вы думаете, прошел только 1 месяц, как я прошла лечение, как стала забывать, что у меня что-то болело. Кисту и миому врачи не обнаружили, печень стала меньше беспокоить, и как вы мне сказали, через 2–3 месяца соблюдения всех рекомендаций она начнет нормально работать.

Беседы с Иваном Павловичем и руки Людмилы Степановны я не забуду никогда.Счастья и здоровья вам самим.

Обнимаю, Калинина Л., Москва».

«Прошел курс лечения у Неумывакина Ивана Павловича по поводу инфаркта. Кажется, ничего особенного мне не делали, но ведь боли в области сердца, отдающие в лопатку, желудок, прошли. Непременно буду следовать Вашим, Иван Павлович, рекомендациям и, как Вы говорите, через 2–3 месяца забуду, где у меня сердце. Чудеса да и только. Здоровья Вам самому.

Осипов А. И., Московская область».

«Уважаемые Иван Павлович и Людмила Степановна! Хотим обратиться к Вам со словами благодарности и сказать, что Ваша деятельность в сфере оздоровления людей сейчас просто необходима на фоне безверия в официальную медицину. Человек сейчас должен надеяться, в первую очередь, сам на себя. Это большая удача, что жизнь предоставила нам возможность встречи с Вами. С 23 лет я страдаю экстрасистолией (сейчас мне 48), все обращения к врачам не давали никакого результата. Мне провели курс оздоровления, Иван Павлович избавил меня от экстрасистол за 5 минут, а Людмила Степановна своим

массажем оздоровила меня. Какое счастье быть здоровым! Люди, необыкновенно приятные в общении, Вы спокойно и уверенно делаете свое дело. Спасибо Вам за то, что Вы есть.

Лютно Т. А., Москва».

«Дорогие врачи, Иван Павлович и Людмила Степановна! Болею с 16 лет. Уже 8 лет мне ставят диагноз демиелинизирующее заболевание, т. е. рассеянный склероз. Энцефаломиелит. Что только мне не делали, и все бесполезно. К счастью, судьба свела меня с замечательными людьми. Благодаря им, я поверила в себя. Поверила в абсурдность поставленных мне диагнозов, убедилась в том, что я буду здорова. Исчезло головокружение, появилась сила в ногах, значительно улучшилось настроение, я могу делать то, что не могла делать годы, и это за 5 сеансов! Дай Вам Бог здоровья и счастья на долгие, долгие годы.

Бликова Т., г. Реутов».

«Иван Павлович, Людмила Степановна! Нет слов выразить благодарность за то, что Вы сделали для меня. Был у меня диагноз: множественная миома, кровотечение в течение полутора месяцев, которое никто не мог остановить (сильные боли в области живота, головокружение, слабость). Узнала о Вас и пришла чуть живая. Всего через неделю кровотечения прекратились, а сейчас, когда я пришла к Вам через 2 месяца на контрольный осмотр, миомы у меня не оказалось. Хорошо, что я отказалась от операции. Век буду Вас помнить, счастья и здоровья Вам.

Алексеева Т., Москва».

«Диагноз: цирроз печени, хронический панкреатит, холецистит, колит, геморрой, остеохондроз, мастопатия,

гипертиреоз. Иван Павлович после обследования своей рамкой нашел еще ряд болезней. Прошла курс лечения. Приехала еще раз через месяц, но я стала другим человеком, исчезли боли в теле, значительно улучшилось самочувствие, появилась уверенность в скором выздоровлении. Иван Павлович вдохнул в меня новую жизнь, его руки и дух за короткое время сделали чудеса, а я ведь больна больше 15 лет. Спасибо Вам за беспредельную доброту и чуткое внимание к людям.

Осокина Л., Рязань.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выписка из истории болезни: ***больной Н., возраст 52 года, рост — 180 см, масса 115 кг. Диагноз: тромбофлебит правой голени, полиартрит, атеросклероз с преимущественным поражением сердца и мозга. Нарушение ритма сердца. Кровяное давление 160 – 180 / 110 – 120 мм. рт.ст. От операции по поводу тромбофлебита отказался.***

Все, что вы прочитали в этой книге, — наше видение человека как части Природы. Его состояние определяется мерой взаимосвязи со всем окружающим. Нет и не может быть панацеи от всех болезней, а есть комплекс вопросов, без решения которых здоровье невозможно. Существуют законы Природы, в согласии с которыми должно жить все человечество. Поэтому сферы его деятельности мы бы распределили по степени важности так: экология, нравственность, экономика, политика.

При создании правового государства в первую очередь речь должна идти об экологической культуре и духовном уровне народа. У нас складывается впечатление, что духовное обнищание, разрушение личности затрагивают глубинные процессы сознания. Этому помогают радио, телевидение, печать. Агрессивность прослеживается в жестах, словах, поведении людей, якобы несущих культуру, но от которой человеку становится плохо.

Сегодня у нас много говорят о создании демократического общества, изначальный смысл которого до неузнаваемости извращен. Демократия в истинном смысле этого слова — это народовластие, где все подчинено служению и интересам народа. Общество, в котором значительное меньшинство паразитирует на его теле и только преследует собственные интересы, существовать долго не может. Как ни необычно это звучит, немаловажным обстоятельством является то, что демократия ведь начинается с семьи. Взять, например, страны Западной Европы, США . Там существует закон по защите прав ребенка, который никто не имеет права нарушать. У нас же с ребенком могут обращаться как ни с одним животным, в худшем понимании этого слова. Этому, конечно, способствует социально-экономическая неустроенность: недоданная ласка духовного и психического общения матери, отца из-за вечной заботы о питании, одежде, крыше над головой, что в последующем обязательно скажется при создании собственной семьи, беззащитность, унижение и наказание за любую провинность, поступки как элементы познания, в том числе и оценки в школе и т. д. — все это закладывается в духовную, вернее бездуховную сущность ребенка. В последующем уже такое государство начинает так же обращаться со взрослыми, превращая их в униженное, бессловесное стадо.

Тяжелые жизненные условия сказываются не только на физическом, но, что особенно важно, на психическом уровне. Сегодня в России около 5 % населения страдает

психическими заболеваниями. Ведь известно, что если число психических больных превышает 1 % на протяжении одного поколения, то в нем уже происходят необратимые процессы, приводящие к вырождению нации. Если учесть, что к 1999 году у нас было более 15 % детей, у которых наблюдались психоневрологические нарушения, то достаточно уже 2 поколения, чтобы нация претерпела существенное вырождение. Если к этому добавить, что наиболее здоровая и талантливая часть населения покидает страну, то этот процесс, конечно, убыстряется.

Пора, наконец, русскому народу, сильному по духу, перебороть страх перед власть имущими, основная обязанность которых должна заключаться в социально-экономической обустроенности народа и создании правовой гарантии защиты его национальных интересов. Только это может быть залогом физического и морального здоровья русского (и всех его составляющих) народа и сохранения его как нации.

Не учитывать эти особенности развития общества — значит заранее обречь все мероприятия на провал. Экономическая и особенно экологическая безграмотность нашего общества на всех уровнях, когда решение политических вопросов заслоняет все остальное, приводит к генетической катастрофе. Достаточно напомнить, что только так называемый «антиалкогольный» указ 1986 года принес народу 63 миллиарда убытка, не считая загубленных жизней и увеличения потребления алкогольных напитков в большинстве случаев сомнительного свойства. По мировым стандартам считается, что предел потребления этанола (чистого спирта) на душу населения составляет 15 литров в год, после чего начинается деградация личности. В настоящее время потребление алкоголя у нас в стране составляет около 30 литров. Коэффициент интеллектуальности (закон, по которому определяется количество студентов на общее количество населения) с учетом мировой таблицы ЮНЕСКО с 3-го места в

60-х годах к 96-му году сместился на 70-е и продолжает катиться вниз. Генетическая катастрофа налицо, и никто за это не отвечает. О каком здоровье может идти речь, если культура, образование, медицина живут по остаточному принципу. Все хорошо знают народного артиста России Евгения Петросяна. С болью он говорил: «До каких пор можно повышать цены на билеты? Ведь люди на концертах отдыхают, разряжаются. Это возможность почувствовать себя людьми, стать лучше». Об этом должно заботиться государство, а не Петросян и другие, подобные ему, подвижники.

Человек — это система, живущая в тесном единстве с природой, поэтому проблемы внешней экологии становятся внутренними проблемами нашего здоровья. Сейчас к семилетнему возрасту остаются практически здоровыми не больше 10 % детей, а к семнадцати годам— и того меньше. Более 30 % юношей по состоянию своего здоровья не могут служить в армии. По нашим данным, к двадцати годам здорового человека практически нет, патология в организме уже налицо, и ему необходим профилактический «ремонт».

Существующая система даже не обеспечивает человеку минимальные блага, что уже делает его больным. Человек станет заботиться о себе только тогда, когда ему будет невыгодно болеть, работая на себя, а не на абстрактное государство, на какого-то дядю, когда он свободен в своих творческих устремлениях. В этом случае человек найдет любой способ, чтобы быть здоровым. Для этого, конечно, должны быть определенные условия и соответствующее общественное обустройство.

Здоровье — это такая же экономическая категория, если не более важная, чем любая другая сфера человеческой деятельности. Рациональное питание, дыхание, состояние позвоночного столба, психологический настрой, — кажется всё просто. И не надо использовать максимальные физические нагрузки, которые только угнетают

иммунную систему. Достаточно выполнять все предложенные вам рекомендации, и вы будете чувствовать себя молодым независимо от возраста. Ничего не дается даром, не зря в Одессе говорят: «Все в мире можно купить, кроме здоровья», но, оказывается, и его можно заработать, приложив для этого постоянные, ежедневные усилия. Конечно, здоровье общества должно стать государственной программой, в которой вместе с официальной медициной необходимо использовать опыт народной медицины.

Ведь что получается? В настоящее время даже в понятии «медицина» все перепутано: классическая, официальная, народная, традиционная, холестическая, альтернативная, эзотерическая (таинственная), аллопатия, гомеопатия и т. п. Пора прекратить играть словами, а действительно заняться делом оздоровления людей. Многие века создавались традиции, народный опыт врачевания, когда в первую очередь лечили душу, и потом тело. Затем на основе народной медицины родилась и официальная, которая все внимание сконцентрировала на физической стороне, отбросив психическую и накопленный опыт народной медицины. Но зачем же игнорировать достигнутое человечеством и городить огород по собственному, не всегда умному разумению? Всемирная организация здравоохранения уже более 15-ти лет назад признала, что название «традиционная медицина» или «интегративная», как нельзя лучше отражает ее положение, ведь именно в ней собраны все сведения о человеке, методах и средствах его оздоровления. Это и должно стать отправной точкой для Министерства здравоохранения России по выполнению своей главной задачи — заботы о здоровье людей.

Организм, как было сказано выше, — это сложная энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Любое отклонение от нормы немедленно им корректируется, поддерживается постоянство внутренней среды, так называемый гомеостаз. При

этом организм включает защитный механизм, направленный на ликвидацию патогенного фактора, вырабатывая специфические вещества (антитела) против болезнетворного агента, которые есть у вас и которых нет ни в одной аптеке мира. Только организму не нужно мешать, не надо сбивать температуру, дать ему поголодать и т. п.

Человек — это энергоинформационная машина, работающая на суммарной генерирующей составляющей, в которой все органы функционируют на своих частотах. Больной орган начинает генерировать другие частоты, которые уже сегодня можно определить. И если такой частотой подзарядить, например, воду, то в организме, войдя в контакт с больным органом, она этой частотой поглотит частоту болезни и последняя исчезнет. В физике это явление называется интерференцией. Есть и много других оригинальных подходов к лечению и профилактике заболеваний.

Каждый исследователь знает: для того чтобы изучить целое, надо его расчленить на составные части, а потом снова собрать. Наша медицина достигла такого совершенства в расчленении человека, что собрать его для нее уже не представляется возможным. Узкая специализация стала достоянием анекдотов. Больной говорит: «Пожалуйста, запишите меня к врачу ухо-горло-нос». Регистратор: «К какому врачу?» Больной, раздраженно: «Я же сказал, к ухо-горло-нос». Регистратор: «Не волнуйтесь так, у нас два врача: по левому и правому уху, так к какому записать?»

Сейчас стали модными экстрасенсы, потому что люди, потеряв веру в медицину, готовы и верить и платить кому угодно, чтобы облегчить свои страдания. На этой вере и наживаются люди, готовящие за 1–2 недели или месяц «народных целителей — экстрасенсов», биоэнерготерапевтов. Причем для прохождения курсов не нужно предъявлять никаких документов, лишь бы платили деньги. Абсурд какой-то! Врача готовят семь лет и то,

оказывается, он мало что знает, а здесь «целителей» пекут как блины! Конечно, есть народные целители с большой буквы, с дарованием, данным Природой, которым нужна только шлифовка. В этом отношении выгодно отличается от всех подобного рода «центров» Всероссийский научно-исследовательский центр традиционной народной медицины, возглавляемый профессором Я.Г Гальпериным. Здесь производится специальный отбор целителей, которым помимо всего прочего читается курс по общей медицине, психологии. Таким целителям в последующем рекомендуется работать с врачами, которые, кстати, также оканчивают здесь курсы по особой программе.

Говорят, что у экстрасенсов хорошие результаты лечения. Официальная проверка показала, что это не всегда так. Не зная физиологии, анатомии, клиники, нельзя поставить правильный диагноз. Скажите, у кого из страждущих сейчас нет остеохондроза, болей в области сердца, печени, колита? Экстрасенсы пользуются шаблонными приемами, которые срабатывают порою безошибочно. Однажды мы попросили одного «сильного» экстрасенса посмотреть нас, и он выдал такое заключение, с которым надо немедленно лечь в гроб!

Как вы узнали из книги, в основе заболеваний лежит много причин, образ жизни, духовность, питание и, конечно, изменения в биоэнергетике человека. Так вот, экстрасенс корригирует только биоэнергию, подпитывая больного своей энергией (здоровой ли?), и тому становится легче. Вместе с тем, больной продолжает жить прежней жизнью, не думая о том, что здоровье – это собственные усилия, касающиеся совершенствования духовной и физической жизни.

Не менее важно знать, какой энергией вас подкачали! Человек, который прикасается к душам людей, должен быть высоконравственным, не курить, не употреблять алкоголь, вести праведный образ жизни. С одной стороны,

лечебный эффект экстрасенса можно объяснить верой, настроем больного на исцеление, т. е. включением саморегулирующей системы человека, с другой, как показала наша практика, и при полном безверии экстрасенсорное вмешательство вызывало исцеление таких больных, когда официальная медицина оказывалась бессильной. Здесь много еще темных сторон, которые нужно исследовать. Вместе с тем, мы с полным основанием заявляем, что экстрасенсы, имеющие сомнительные дипломы, на 95–98 % безграмотны и не должны допускаться близко к больным людям, их «врачевание» небезопасно. Все, что связано с биоэнергетическим воздействием на людей, должно быть взято государством под строжайший контроль. Академик В. Казначеев уже устал говорить и взывать к этому.

Джинн выпущен из бутылки, загнать его обратно, конечно, не удастся, но управлять им необходимо, чем быстрее это будет сделано, тем лучше, тем меньше последствий придется пожинать.

Повторяем, любая болезнь — это частное проявление общего состояния и лечить надо не заболевший орган и сопутствующие ему симптомы, а весь организм. И самое главное, болезнь — это в первую очередь нарушение биоэнергетических процессов, где духовное, психическое должно превалировать над физическим и быть в определенной гармонии с ним.

В настоящее время продолжается поиск средств против старения. Лечение болезни — это путь наименьшего сопротивления, когда существенного результата добиться все равно нельзя. Сейчас появились сообщения американцев, что, изменив код хромосом, можно продлить жизнь людей до 300–400 лет. Можно заставить тело быть молодым, но на генетическом уровне вы все равно останетесь неизменным, это заложено Природой. И у нас есть одно общее, с помощью которого можно достичь удивительных результатов в излечении самого себя: надо изменить свое

сознание. Ведь сознание является функцией мозга, где мысль обретает материальную форму. Дисбаланс, который наблюдается при любом заболевании, происходит именно потому, что сознание и тело плохо скоординированы.

Все, что нас окружает, состоит как бы из двух оболочек: одна — видимая, физическая, другая связана с Единым информационным полем Вселенной на квантовом уровне и распространяется в виде волн, не имея при этом преград. Если у неживой природы частотный спектр постоянен, то у человека, живых существ он динамичен, и их частота зависит от многих факторов.

Контроль за равновесием состояния организма между внешней и внутренней средой происходит на уровне клеток и зависит от подкорковых центров мозга, которые ведают всей нашей жизнью: гипофиза, гипоталамуса, ретикулярной, лимбической формации. Это с точки зрения физиологии. Но последние достижения, особенно в области энергоинформационных наук, доказывают, что процессы равновесия идут на более глубоком энергетическом, квантовом уровне и зависят от направления нашего сознания, а точнее, бессознательного уровня, находящегося в тех же подкорковых образованиях.

Вот почему с помощью той же медитации, аутотренинга как раз и можно достичь процесса саморегуляции, когда, изменяя сознание, мы приводим в равновесие физическое (тело) и духовное (энергетическое). Создаваемая при этом положительная энергия никуда не исчезает, а, распространяясь по всему телу, пронизывает его, выходит за пределы по каналам Кепрака в Ноосферу, оказывая благотворное влияние на окружающую среду, в том числе и на людей. Мы тем самым подключились к Единому информационному полю Вселенной, Космическому Разуму. Круг замкнулся, мы снова стали частицей Мироздания, а не его властелином.

Только живя в гармонии своего тела и окружающей среды, можно поддерживать равновесие, при котором обретается здоровье как на физическом, так и духовном уровнях. То, что мы называем мыслями, эмоциями, есть не что иное, как колебание энергии, квантов на определенных частотах. Работая на резонансных частотах, можно настроиться на любую волну, которая будет доставлять вам удовольствие, или выводить из состояния равновесия, или приведет к гибели.

Что бы вы ни делали в жизни, главная победа — это победа над самим собой, способность управлять своими мыслями, эмоциями.

Вместе с тем, психическое здоровье — это гармоничное сочетание сознательного и подсознательного, где все тесно взаимосвязано друг с другом. Вся наша жизнь подчинена определенным ритмам и движению, а сама она игра, в которой каждый из нас ведет определенную, индивидуальную роль. Ведь перед начальством мы одни (подобострастные, умиленные и т. д.), перед подчиненными другие (строгие, безапелляционные, грубые), в домашней обстановке третьи (злые, деспотичные). Вам, вероятно, приходилось сталкиваться с таким фактом, когда об одном и том же человеке говорят: «На работе он сама любезность, душка, а дома, оказывается, изверг».

В чем дело? Человек в течение жизни, как правило, не может все время оставаться самим собой, сложившаяся система заставляет его приспосабливаться: в одних ситуациях он унижается, льстит, находится под воздействием страха быть уволенным и т. д., а в других, когда представляется для этого возможность (подчиненные, дома), он «разряжается» и все накопившиеся эмоции унижения выплескивает наружу.

Уважение собственного достоинства, положительные эмоции, настрой, независимо от ситуаций — это благоприятные биохимические и биоэнергетические сдвиги в организме, улучшение работы иммунной системы,

включение механизмов саморегуляции на выздоровление. Это обусловлено тем, что в это время так же, как и при беге трусцой, организмом вырабатываются эндорфины (морфиноподобные вещества), которые сглаживают реакцию на стресс, уменьшают боли, способствуют появлению легкости во всем теле. Мы выглядим так, как чувствуем себя. Хотя жизнь быстротечна, но за все годы у нас даже не возникает мысли: а как там внутри работается моему организму; может быть, ему чем-то надо помочь, поблагодарить за неустанную, самоотверженную работу? Ведь любая болезнь — это отклонение в гармонии взаимоотношений между органами и системами, это крик о помощи, сигнал, что в организме не все в порядке. Сядьте, подумайте, вспомните, что вы прочитали и узнали из этой книги. Идти к врачу — это значит еще больше ослабить свои резервные возможности, иммунную систему, которые сильнее любых повреждающих факторов в 8–10 раз, так как от приема тех же лекарственных средств они слабеют и вы вгоняете себя в состояние хронически больного человека, если не умираете.

Организм — это довольно сложная биоэнергетическая система, где есть все для устранения различных поломок, только надо эту ремонтную службу держать постоянно в боевой готовности. Как вы поняли, для этого надо уделять себе ежедневно хотя бы 30 минут, ***за вас никто делать ничего не будет, ибо здоровье зависит только от вас самих.***

Основным должен быть девиз: жить в гармонии с Природой, радоваться каждому прожитому дню и с радостью встречать новый, вести активный образ жизни, соблюдая режим питания, дыхания и т. п. На первых порах надо понять, что это необходимо в первую очередь вам, а через месяц-другой вы почувствуете, что это становится вашей потребностью, просто частью жизни, и назад пути уже не будет. Вы встали на тропу здоровья, обретаете второе дыхание, вместе с которым придет молодость. Этого можно добиться независимо от возраста.

Только откладывать принятое решение не надо, чем быстрее вы приступите к выполнению всех рекомендаций, данных в книге, тем меньше у вас возникнет проблем со здоровьем, в общении с людьми.

Нельзя не обратить внимания на возросшую экологическую опасность, обусловленную несовершенством нашего строя, социальными и другими факторами, приведшую к неблагополучию эпидемиологической обстановки практически по всей стране, особенно в Молдавии, на Кавказе, в Среднеазиатских республиках и других регионах.

Речь идет о вирусном гепатите, которого существует несколько разновидностей.

Гепатит А — наиболее «безобидный», проявляющийся желтухой, который с грехом пополам еще как-то можно вылечить, не совсем, конечно. Гепатит В и С уже коварнее: вы больны, а в 75–80 % случаев внешне они ничем не проявляются (желтуха). В настоящее время они наблюдаются у десяти и более процентов населения. Наиболее коварен гепатит С, о котором даже врачи мало что знают, так как нет ни тестов, ни аппаратуры для его диагностики, не говоря о лечении. А вот заразиться гепатитом проще простого, например, через переливание крови и половым путем. Гемофилики, которым требуется частое переливание крови, страдают вирусным гепатитом до 80 %, гематологические больные — до 40 %. Те, кто пользуется аппаратом «искусственная почка», уже через 5–6 процедур дополнительно получают вирусный гепатит, цирроз печени. Ведь аппаратура не стерилизуется! И обо всем этом медики молчат, шумим только о СПИДе...

Самое удивительное, что нами давно предложена оздоровительная система, которая в сочетании с ультрафиолетовым облучением крови в определенном диапазоне волн (для чего созданы специальные аппараты серии «Гелиос» совместно с И. И. Кондратьевым и В. А. Ильиным) позволяет лечить практически все заболевания, в том

числе и вторичные иммунодефицитные состояния, к которым относится вирусный гепатит, хронические воспалительные процессы, аллергические расстройства, СПИД в серopoложительной стадии, т. е. то, что является проблемным не только для нашей страны, но и для всех людей планеты. Конечно, необходимо дополнительно решить ряд вопросов, но в принципе система оздоровления создана; трудности во внедрении - требуются изменения инертности мышления, взглядов на устоявшееся положение у тех, от кого зависит благосостояние и здоровье народа.

Нам очень много помогал бывший начальник Центрального военно-медицинского управления Министерства обороны Ф. И. Комаров. Метод апробирован в Афганистане на воинах-афганцах и... дело дальше не пошло. Правда, приказом министра здравоохранения Кыргызстана способ рекомендован и используется во всех детских, акушерских и других учреждениях с 1991 года. Однако, несмотря на достаточно широкую пропаганду всей оздоровительной системы, в том числе и ультрафиолетовых облучателей, ни в бывшем Союзе, ни в России она не находит поддержки со стороны органов, ответственных за здоровье людей.

Неужели кому-то выгодно, чтобы наши многострадальные люди не были здоровы, а как можно больше и быстрее умирали? Уж кто-кто, но народ России давно заслужил, чтобы он стал действительно самой здоровой нацией в мире, вот на что необходимо направить усилия власть имущих, не на перестройку, а на преобразование людей, общества.

Как наказание за содеянное и предупреждение Человеку Природа пустила по свету «чуму» 20-го века — СПИД, ВИЧ-инфекцию, которая унесла миллионы и унесет еще больше людей. Нам пришлось быть участниками Международного конгресса по СПИДу в мае 1993 года в г. Берлине. Что поразило на этом конгрессе?

Продолжается поиск химических средств против СПИДа, и только несколько докладов, в частности из Швеции, были направлены на поиск физиологических средств, усиливающих иммунную систему человека. Люди, которые могут считывать информацию с Единого информационного поля Вселенной, говорят, что после 2000-го года появится еще один СПИД, только на несколько порядков агрессивнее. Узбекские ученые уже обнаружили заболевание, вызываемое почвенным грибком зааминелхой, которое, по их мнению, гораздо опаснее СПИДа (о вирусном гепатите речь шла выше). Следует подчеркнуть, что СПИД — это пока первое инфекционное заболевание иммунной системы, которая подорвана, в первую очередь, приемом химических лекарственных средств, затем экологией и стрессами, зашлакованностью, самолечением. Это не только подмена работы своей иммунной системы, но и передача информации о её поломке следующему поколению. Вирус СПИДа, попав в организм с ослабленной иммунной системой, как уже доказали ученые, сохраняется в организме всю жизнь, даже в такой концентрации, какую не могут определить существующие сегодня тесты. Но, как правило, сегодня жизнь у вирусоносителей может быть продлена вместо 3–4 до 10 лет. Если тот же рак не передается от человека к человеку, то СПИД в этом отношении коварен — передается в 100 % случаев, даже энергоинформационным, волновым путем, без непосредственного контакта (П. Гаряев).

Что же прикажете делать: снова виток поисков химических лекарственных средств и миллиарды выброшенных на ветер рублей? Любое заболевание, и онкологическое в том числе, — это нарушение гармоничного взаимоотношения внешней и внутренней среды организма, это питание с нарушением законов Природы, это негативное мышление и многие другие социальные и экологические факторы. Природа мудра, и Всевышнего око видит каждый наш шаг на тернистой дороге. Жить делами и мыслями в

ладу с Природой, жить так, чтобы после тебя остались добрые семена, — именно в этом заключается истинный смысл предназначения Человека на Земле. Экологическая обстановка постоянно ухудшается, наш организм уже сейчас задыхается и захлебывается от отходов деятельности человека. Только от нас зависит, куда в конце концов придет Человечество. Настало время одуматься и заняться в первую очередь преобразованием души Человека, его нравственности, только через это Человек обретет духовное и физическое здоровье. Нам представляется, что только Россия может дать Миру то духовное начало, которое присуще русскому народу, богатому своей культурой, самобытностью, человеколюбием, милосердием. Бывая за границей, лишний раз убеждаешься, что более красивых людей — своей отзывчивостью, добротой, чем русские, в мире нет. То наносное, злое, что сейчас довлеет над Русью, порождено тоталитарным режимом, превратившим людей в рабов, но в таком положении люди долго жить не могут. Только сочетая внешнюю и внутреннюю свободу, Человек может реализовать в полной мере свою индивидуальность, которая и обеспечит общее благоденствие на Земле.

Проверенное практикой лечение самых различных больных с помощью предложенного в этой книге комплекса средств позволяет сказать, что нет неизлечимых болезней, есть состояние, в котором находится человек, и его можно вылечить усилиями самого пациента. Врачи нужны в принципе только для контроля за состоянием здоровья, оказания неотложной и хирургической помощи и выдачи рекомендаций с учетом индивидуальных особенностей пациента. Бытует такое выражение: «если больному от посещения врача не стало лучше, этому врачу необходимо сменить профессию». Это не вина врачей, что существующая система сделала их чиновниками и платит им не за излечение больных, а за их количество (по норме надо принять 5–6 пациентов за час), на которых

просто не хватает времени. Да и сами врачи живут меньше других категорий специалистов.

Будучи в Индии, узнали о том, что там если врач не может вылечить самого себя, то он не имеет права лечить других. Представляете, что было бы, если этот постулат внедрить в России?

Нам представляется, что ныне изжившая себя клятва Гиппократа «Не навреди», которую дают врачи при получении диплома (любое лекарство лечит не болезнь, а устраняет симптом, что в свою очередь вредит организму), должна замениться на новую, ведь с древности существует обычай, который надо возвести в ранг закона: «Врач, исцелись сам, а только потом советуй другим!», и врачу платить не за больного, а за здорового, как это делали китайские императоры.

Многие сейчас обращаются к Богу. Ведь вера в Бога, религия — это еще не БОГ. Когда веру в Бога поставили выше Бога, началась инквизиция, пытки, сжигание на кострах, предание анафеме (последнее даже сегодня практикуется). Например, всех народных целителей в Санкт-Петербурге предали анафеме, а как же тогда заповедь «Не судите, да не судимы будете»? Пребывать надо в Вере в добрые начала, делать все с чистыми помыслами и вам все воздастся по вашим творениям. Конечно, это делать в наше время трудно, но ничего другого на пути духовного, нравственного оздоровления нет. Вспомните слова А. Солженицына: «В любых условиях надо оставаться самим собой, Человеком». Многих пугают трудности, но чтобы пройти путь ведь надо сделать первый шаг, и путь станет на один шаг меньше. Поэтому каждый должен беспокоиться о своем здоровье сам, только с помощью постоянных усилий можно добиться ощущения радости жизни, здоровья.

Любая ситуация — контролируема, когда вы спокойны. При этом не забудьте использовать такое средство, как покаяние. Если разбить это слово на слоги, то получится

«Пока–Я–НИ–Я», т. е. состояние, когда вы как бы растворяетесь в природе, наступает умиротворение, гармония между внутренним и внешним миром. Не зря говорят, что «утро вечера мудренее».

Покаяние — это инструмент, который позволит вам изменить судьбу, не копаться в своих прегрешениях, за что просить прощения, так же как и за все случаи, когда вместо «да» говорили «нет», и наоборот.

Никогда не обвиняйте в сложившейся ситуации кого бы то ни было, это вы ее создали своими мыслеформами, притянули к себе, ибо как мы мыслим, на какую волну настроимся, так и живем. Все зависит во многом от нас самих. Конечно, государство должно создать определенные условия для реализации ваших способностей, за что соответственно воздавать, а не превращать всех в стадо баранов, рабски зависящих от подачек, на которые чело-век не может даже обеспечить свое существование.

Сейчас много говорят о страховой медицине. Необходимо наконец уяснить, что бесплатная медицина только развращает людей. За то чтобы не болеть, надо платить, только тогда человек начнет ценить свое здоровье, что особенно должно относиться к семейному врачу.

Как мы относимся к лекарственным средствам? С одной стороны, хорошо — они необходимы в острых пожарных случаях, а с другой — плохо. Химические лекарственные средства вредны, даже опасны, и без них прекрасно можно обходиться. Зачем синтезировать лекарства, когда природа создала их столько, что с их помощью можно вылечить практически любое заболевание (фитотерапия). Мы верим в силу резервных возможностей человека, который должен жить по законам Природы, помня, что в мире все взаимосвязано и взаимозависимо.

Человеческая жизнь сравнительно коротка, и каждый из нас стремится прожить ее здоровым, подразумевая под этим понятием в первую очередь физическое здоровье, удовлетворение своих потребностей.

Но наша жизнь состоит из контрастов: свет — тьма, добро — зло, плюс — минус. Что победит, что станет главным в жизни — зависит только от самого человека.

Под покровом тьмы живут зависть, злоба, лицемерие, мстительность, плетутся интриги, наносятся удары в спину. Люди тьмы наглы, агрессивны. И хотя от встреч с ними нам бывает плохо, мы убеждены, что хороших людей значительно больше. Такие люди скромны, но обладают сокрушительной силой и, благодаря добру, умению сопереживать, являются частицей общего Света. Без них невозможна жизнь, с их помощью рассеивается любая тьма. Когда душа (психическое) и тело (физическое) слиты воедино, тесный их союз олицетворяет счастье и здоровье. Наше благополучие и здоровье зависят от каждого из нас и от всех вместе.

Весь наш врачебный опыт и изобретения, направленные на поиски неспецифических методов воздействия на организм посредством влияния на подкорковые образования, от которых зависит вся наша жизнь, на иммунную систему, на устранение зашлакованности организма, а также его коррекцию с помощью питания, дыхания, биополевых структур, позволяют сделать следующие выводы:

1. Человек — саморегулирующаяся, самовоспроизводящаяся биокибернетическая система, у которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности составляет 8–10-кратную степень надежности, которая всегда сильнее повреждающих факторов.

2. Любое заболевание имеет общие функциональные признаки и в первую очередь обусловлено нарушением биоэнергетического баланса и состоянием иммунной системы. Восстановив их, можно практически без лекарств избавить человека от тех заболеваний, которые у него есть, и предупредить возникновение новых. При этом возраст и состояние здоровья не играют значительной роли, только потребуется больше собственных усилий для наведения у себя порядка.

3. Только в единстве психического и физического возможно гармоничное развитие личности, всего общества; в этом единстве, здоровый дух в здоровом теле обретет новую жизнь и сделает ваше дальнейшее пребывание на Земле прекрасным.

Выписка из истории болезни. ***Больной И., возраст 71 год, рост 180 см, вес 90 кг. Диагноз — практически здоров. Никаких лекарственных средств не принимает.*** Кровяное давление 120/80 мм. рт. ст., начальные проявления атеросклероза. Операция по поводу бессимптомной глаукомы левого глаза. Физическое состояние — хорошее. Субъективное ощущение — здоров.

Как в начале главы, так и в конце ее речь идет об одном и том же человеке — Неумывакине Иване Павловиче. Только начав выполнять предложенные рекомендации, проверив их на себе, членах семьи, друзьях, сотнях больных, мы поняли, что можно добиться удивительных результатов. То же самое относится к Людмиле Степановне, которая в течение уже более 15-ти лет забыла дорогу к врачам, а ей уже далеко за 60.

И последнее. Нам посчастливилось побывать во многих странах, и мы убедились в следующем. Да, уход за больными там очень хороший, техническое оснащение достигло высокого уровня, но как у них, так и у нас врачи как не умели, так и не умеют лечить, особенно тяжело больных онкологическими и другими заболеваниями (кроме оперативных вмешательств). Вас просто обманывают, ибо на вашем несчастье только наживаются, не давая никаких гарантий на выздоровление. Да их и не может быть. Не надо никуда ездить, впустую тратить громадные деньги. ***Скажете: где же выход? К счастью, он есть здесь, в России, и главное лекарство от всех болезней находится в вас самих, в вашем сознании, мышлении. Не ищите добрых дядей, которые за вас будут делать то, что вы должны делать сами.***

Ограничение в питании, максимум общения с Природой делают чудеса. Чего стоит одно голодание, вернее, эндогенное (внутреннее) питание, когда организм начинает искать, что бы поесть, подбирая больные, залежалые клетки, новообразования, т. е. как бы совершает генеральную уборку. Нельзя еще раз не помянуть таких сподвижников, которые с помощью голодания практически лечат любые заболевания, в том числе онкологические, лейкозы, болезнь Бехтерева, псориаз и т. п., таких, как Ю. Николаев, Г. Шаталова, , В. Войтович, А. Суворин, В. Иванченко и др.

Природа мудра, и она многое может, только ей не надо мешать. Конечно, нужна самодисциплина, включение саморегулирующей системы, постепенность увеличения нагрузки и постоянство работы по физическому и духовному оздоровлению. Надеемся, что рекомендации, данные в книге, помогут вам стать на тропу здоровья. ***Помните, нет неизлечимых болезней, есть ленивые люди, паразитирующие на жалости к ним, а врачи потворствуют этому. Здоровье надо зарабатывать как любое средство, необходимое для существования. Наша жизнь, как и жизнь многих единомышленников — тому свидетельство.***

Здоровье в ваших руках! Вернее, в вашем сознании, движении, общении с Природой, гармонии психического и физического. Для этого нужна самая малость: включить волю и начать жить по законам Добра, Справедливости, Любви.

К ЧИТАТЕЛЯМ

Авторы не претендуют на безупречность изложения материала, касающегося практически всех сторон жизнедеятельности человека. Возможно, узкие специалисты найдут в книге погрешности, неточности, это естественно.

Мы только хотели обратить внимание, особенно официальной медицины, что выход из создавшегося тупика возможен, если в основу деятельности будут положены не амбициозные претензии, выискивание «блох», а действительное стремление любыми средствами помочь человеку, используя не гиппократовский принцип: «не навреди»,т.к. мы считаем, что даже прием лекарственных средств (кроме острых случаев) — это вред организму, и «врач — исцели». И если от предложенных рекомендаций кому-то станет лучше, то эти средства оправдают конечную цель — здоровье каждого человека и всего общества в целом. А мы будем считать, что задачу, которую ставили перед собой, — выполнили.

Авторы будут глубоко признательны за высказанные замечания, которые, конечно, будут приняты с благодарностью и учтены в дальнейшем. Телефоны для справок:

(095) 476-17-37

(095) 472-89-89

СПИСО… И РЕКОМЕ…

Алексеев А.А. Н…
Алексеев А.А., Т…
…и медицина 21 в…
Алтымышев А. А…
Амосов Н. М. Ра…
Андреев Ю.А. Г…
…с.,1997.
Андреев Ю.А. Д…
…евский проспект…
Аранович Б. Ис…
…й проспект»,199…
Армстронг Д. Ж…
Брэгг П. Чудо г…
Брэгг П. Прогр…
…92.
Виленчик М. М…
…ия., 1987.
Вилунас Ю.Б. Д…
…кт», 1998.
Войно-Ясенецк…
Войтович Г. А…
Ганушова И., Ш…
…85.
Гогулан М. По…
Городище…

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Алексеев А.А. Новая медицина и биология. М., 1994.

Алексеев А.А., Титов Г.В. Соединительно-тканная биология и медицина 21 века. М., 1997.

Алтымышев А. А. Лекарственные растения. Фрунзе, 1974.

Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. М., 1985.

Андреев Ю.А. Практический лечебник в 2-х т. СПб, Респекс,1997.

Андреев Ю.А. Дольше жизни длится день.СПб. Изд. дом «Невский проспект», 1997.

Аранович Б. Исцеление организма. СПб. Изд. дом «Невский проспект»,1999.

Армстронг Д. Живая вода.

Брэгг П. Чудо голодания. М., 1992.

Брэгг П. Программа по оздоровлению позвоночника. М., 1992.

Виленчик М. М. Биологические основы старения и долголетия., 1987.

Вилунас Ю.Б. Дыхание, несущее здоровье.СПб. Изд. «Комплект», 1998.

Войно-Ясенецкий А.Ф. Дух, душа и тело. Сыктывкар, 1993.

Войтович Г. А. Исцели самого себя. Минск, 1988.

Ганушова И., Шмолик П. Худею с помощью движений. М., 1985.

Гогулан М. Попрощайтесь с болезнями. Минск, 1992.

Городинская В. С. Таинство сил исцеляющих. М., 1990.

Дильман В.М. Большие биологические часы. М., 1982.

Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма. М.–Л., 1966.

Иванов Ю. М. Йога и психотренинг. Путь к физическому и космическому сознанию. М., 1990.

Курцмен Дж., Гордон Ф. Да сгинет смерть! Победа над старением и продление человеческой жизни. М., 1987.

Литвина И. И. Три пользы. М., 1989.

Малахов Г. П. Целительные силы. Ростов-на-Дону, 1991.

Мартынов А. В. Исповедимый путь. М., 1990.

Мартынов А. В. Этика и здоровье. СПб.,1992

Микулин А. А. Активное долголетие. М., 1977.

Неумывакин И. П., Неумывакина Л.С. Здоровье в ваших руках. М., 1992, 1994.

Николаев Ю.С., Нилов Е.И., Черкасов В.Г. Голодание ради здоровья. М., 1988.

Норбеков М., Фотина Л. Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин. М., 1993.

Самохина Н.М. Ошибка Лавуазье. «Свет», 1993, № 2.

Семенова Н. А. Человек — соль земли. «Диля». СПб, 1998.

Симаков Ю. Г. Информационное поле жизни. «Химия и жизнь», 1983, № 3.

Травинка В. Тропинка к здоровью. СПб.1997.

Травинка В. Разыщи в себе радость. СПб, 1999.

Уголев А. М. Новая теория питания. «Наука и жизнь», 1986, №№ 8, 9.

Фомин Ю. А. Реальность невероятного. Свердловск, 1981.

Фотина Л. А., Беледа Р. В. О самом сокровенном. М., 1990.

Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. М., 1987.

Чопра Дипак. Идеальное здоровье. ПКК «Аюрведа». М., 1992.

Чупрун А. Н. Вкус «солнечной» пищи. М., 1991.

Шаталова Г. Чтобы жить не болея. «Наука и жизнь», 1979, № 12.

Шелтон Г. Правильное сочетание пищевых продуктов. Сан-Антонио,1971.

Эсслемонт Дж. Беха-Улла и Новая эра. Нью-Дели, 1989.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Неумывакин Иван Павлович
Неумывакина Людмила Степановна

ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Книга первая

4-е издание

Ответственный редактор *С. С. Раимов*
Корректор *А. С. Даниелян*
Оформление *В. К. Муганлинский*
Оригинал-макет *К. Б. Муганлинский*

«Фирма «ДИЛЯ»
191186, Санкт-Петербург, ул. Казанская д.15

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры.

ЛР № 065767 от 04.04. 98 «Диля Паблишинг»

Подписано в печать 02.12.99 г. Формат 84х108 1/32.
Тираж 12 000 экз. Заказ № 88.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)
Министерства Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

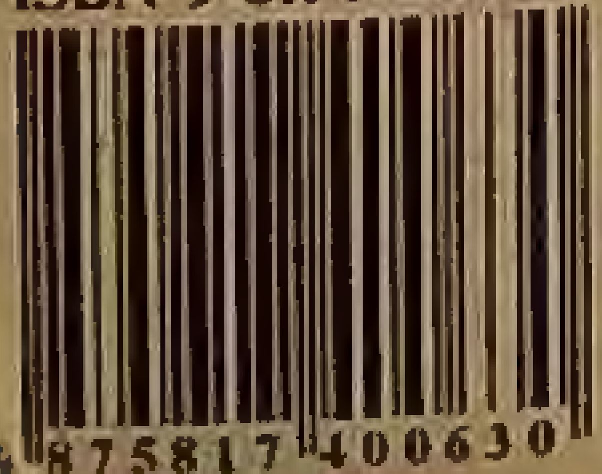


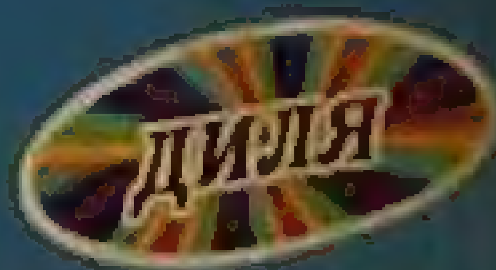

Неумывакин Иван Павлович — профессор, доктор медицинских наук, действительный член международной Академии энергоинформационных наук, заслуженный изобретатель России, лауреат Госпремии, член президиума профессиональной медицинской ассоциации народных целителей России, с 1959 года в течении 30 лет занимался вопросами космической медицины, разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полётах различной продолжительности.

Неумывакина Людмила Степановна — врач, в течении 24 лет сочетала работу терапевта и врача-рентгенолога, освоила различные способы диагностики, мануальную терапию, способы очистки организма от шлаков, стала биоэнерготерапевтом, экстрасенсом-инструктором международного класса.

ЕСЛИ ПРОЧИТАВ ЭТУ КНИГУ, ВЫ ПОСЛЕДУЕТЕ ДАННЫМ В НЕЙ РЕКОМЕНДАЦИЯМ, ТО СТАНЕТЕ:

толстый — стройным,
злой — добрым,
кривой — прямым,
горбатый — элегантным,
больной — здоровым.


ISBN 5-8174-0063-4



ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!